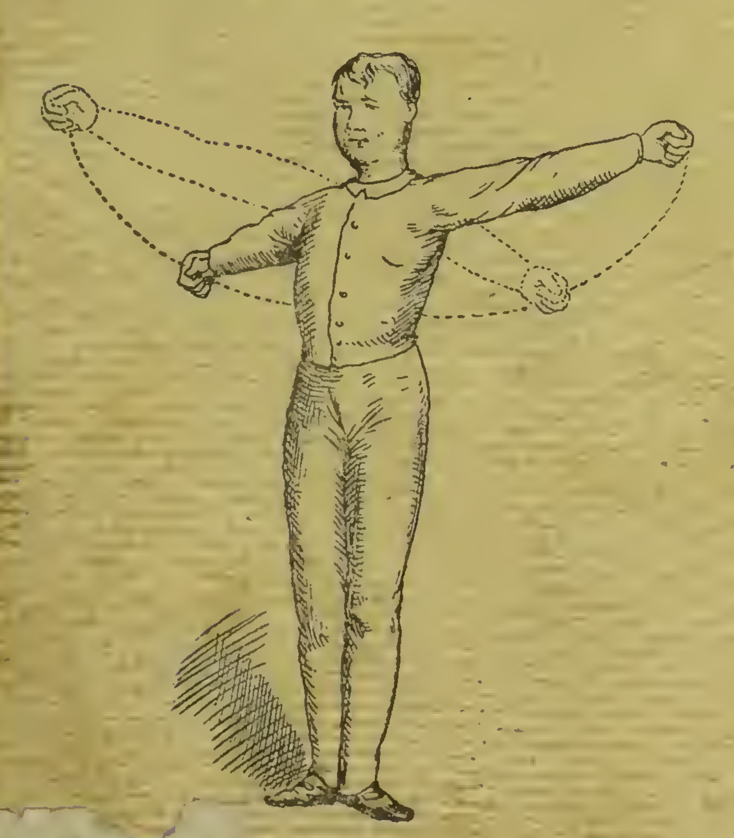
Erhalte dich selbst!

Wie bewege ich mich rationell?



...eite Auflage.



Wie bewege ich mich rationell?

Ein erprobt wohltätiger Turnus systematischer Körperbewegungen.

Herausgegeben

über Gutheißung und Mitarbeitung tüchtig..
und fachverständiger Ärzte

von

Jos. K. Gottinger.

Im Selbstverlage.

beziehen vom Herausgeber, Kremsmünster, Ob.-Ö.

~~4086~~ 4 Oberösterr. Buchdruckerei- u. V.-G., Linz.

Vorwort.

Vom Wunsche erfüllt, daß meine schlichten Worte den gedeihlichen Weg zum Erfolge finden mögen, übergebe ich diese Zeilen der Oeffentlichkeit. So mancher, der den erprobten Winken getreulich folgt und bemüht ist, das Wort in Tat zu wandeln, wird mir für diese Anleitung dankbar sein, wenn er die Wohltat einer nutzbringenden methodischen Körperbewegung an sich selbst empfunden hat. Ueber mehrfache Anregung und aus Liebe zum Nächsten habe ich diese Zeilen geschrieben. Dieselben enthalten keine gelehrten Theorien, sondern nur etwas

für die Gesundheit recht Nützliches. Daher mögen sie auch als praktisches Vademecum für jedermann dienen und namentlich dem Kurbedürftigen keinen unbedeutenden Behelf zur ersehnten Gesundung bieten.

Kirchberg bei Kremsmünster, Oberösterr.

Der Verfasser.

»Alles für den Menschen Nützliche
soll Gemeingut werden.«

Die rationelle Körperbewegung.

Geist und Körper sind ungemein enge mit einander verknüpft, sie bedingen eine gegenseitige Gesundheit und müssen in wohltätiger Harmonie erhalten bleiben.

Nur für den Körper sorgen, hieße den Bahnen der hohen Bestimmung des Menschen enteilen, wie zuweilen der Geistesarbeiter die nötige Sorge für seinen Körper vernachlässigt. Auf ein solches Versäumnis folgen oft körperliches und geistiges Unvermögen, ja sogar bitteres Elend und Siechtum.

Ein gutes Mittel nun, das einer guten Körperpflege vollkommen gerecht wird und überdies jedem zu Gebote steht, ist eine periodische, nach guten Grundsätzen ausgeführte Körperbewegung. Dieselbe soll in Leibesübungen bestehen, die dem jeweiligen Zustande angemessen und von Alt und Jung, von Gesunden

wie Kranken leicht auszuführen sind. Eine kluge, allseitige Muskeltätigkeit ist auch einem planlosen einseitigen Vielgehen entschieden vorzuziehen, indem ein halbes Stündlein rationeller Körperbewegung mehr Gewinn für Geist und Körper bringt als ein stundenlanges Herumlaufen.

Was versteht man nun eigentlich unter rationeller Körperbewegung? Was ist denn Heilgymnastik oder wie sonst die Namen dieser mannigfachen Bewegungsformen lauten? Unter diesen Bezeichnungen ist eben eine verständige, möglichst allseitige Betätigung unseres Bewegungs-Apparates gemeint, dessen mannigfache Verrichtungen seiner Organe ihren günstigen Einfluß auf den Gesamtorganismus geltend machen. Dadurch wird einerseits der Stoffwechsel befördert und somit die Ansammlung unbrauchbaren Ballastes verhindert. Anderseits aber wird, eben bedingt durch den Stoffwechsel, die Ernährung erhöht und werden die Organe in ihrer quantitativen und qualitativen Beschaffenheit verbessert. Ferner beugen



Fig. 1.

derlei periodische Körperübungen auch Störungen in den Lebensverrichtungen der wichtigsten Apparate vor, die, wie uns zur Genüge bekannt ist, nur zu oft zu einem raschen, ja sogar unvorhergesehenen Daseinsende führen können. Im Besitze jenes unbezahlbaren Schatzes einer guten Gesundheit sei demnach unsere Parole, der Krankheit vorbeugen und die gütige Natur hilft so bereitwillig hierzu mit. Ein großer Teil der Menschheit würde schon allein dadurch gesund verbleiben oder es wieder werden, gebrauchten sie nur eines der vielen und auch dem Aermsten zu Gebote stehenden Mittel, nämlich das der vernünftigen und bereits erwähnten zweckmäßigen Bewegung. Vernünftig! Ja, gewiß ist dieses Wort von hoher Bedeutung, weil eben hierin so gewaltsame Fehler geschehen. Eine Bewegung, deren Ende zur totalen Ermüdung und vollen Erschöpfung jeglicher Kräfte führt, ist selbstverständlich nur der größte Barbarismus an der Gesundheit, ja oft gleichbedeutend mit unbewußtem Selbstmord. Ich verweise nur auf ein trauriges Beispiel eines

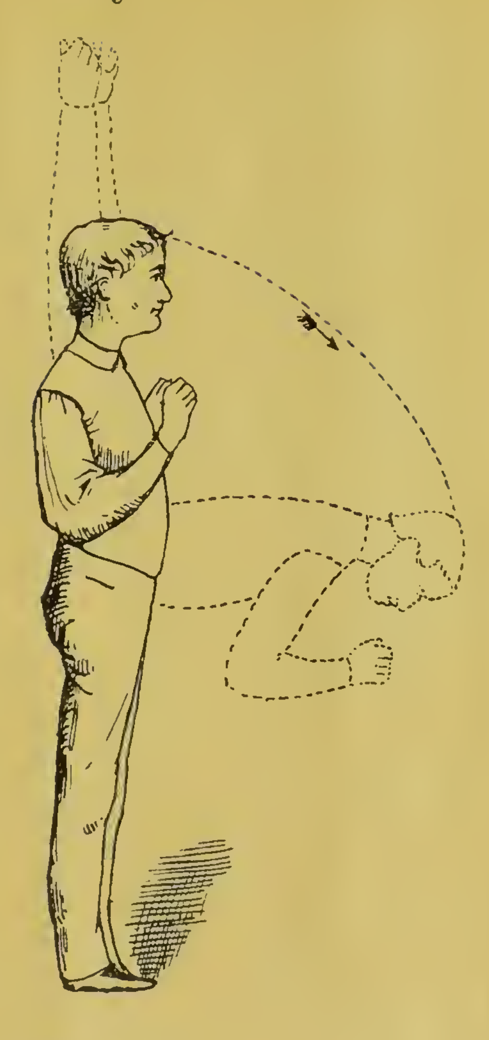


Fig 2.

eingefleischten Radsportmannes. Antlitz und Haltung bekunden an diesem ehemals ferngesunden Menschen einen fünfunddreißigjährigen Greis. Seit zwölf Jahren, äußerte er, betreibe er den leider übertriebenen Sport. Nun ist er bereits einem Lungenleiden erlegen. Bewegt hätte sich der Mann wohl genug! Aber ob vernünftig? Noch eine ähnliche Tatsache. Ein Patient eines Kurortes huldigt prompt und gewissenhaft dem Grundsatze, daß Bewegung namentlich für den kranken Körper überaus vorteilhaft sei. Er tritt eben aus einer Badekabine und will sich durch Bewegung erwärmen. Da liegt zum Unglücke ein Hantel von größerem Gewichte vor ihm, und der gute schwache Herr faßt es mit Freuden und hebt es nach oben. Ein dumpfer Fall, Blut entströmt dem Munde des Armen — und sein Leben hatte geendet. Auf mich machte dieser Fall von derartiger Unwissenheit, wie man sich besonders bei geschwächter Gesundheit vernünftig und zweckentsprechend bewege, einen recht betrübenden Eindruck. Also bewege Dich vernünftig und Deiner individuellen Beschaffenheit ent-



Fig. 3.

sprechend! Ferner muß die Bewegung, um den Namen rationell zu verdienen, auch möglichst allseitig sein. Es liegt nun auch diesbezüglich im guten Wissen, was der Gesundheit zuträglich und dem Gegenteile desselben, einer der bedeutendsten Faktoren der Kunst, der Krankheit vorzubeugen oder eine eventuelle Genesung zu begünstigen. Und jeder Mensch sollte sich auch einen gewissen Grad dieses Wissens anzueignen suchen, ohne dadurch in das Extreme einer übertriebenen Aengstlichkeit oder gar dem eitlen Wahne zu verfallen, daß man des klugen Rates eines verständigen Arztes nicht mehr bedürfe. In Bezug nun auf eine sogar auf den zartesten Körper gewiß günstig wirkende Bewegungsform bin ich in der angenehmen Lage, und zwar durch aufmerksames, scharfes Beobachten von sehr günstigen Erfolgen und reichlich gesammelte Erfahrungen, einige für das leibliche Wohlbefinden ganz nützliche Winke zu Nutz und Frommen der Mitmenschen geben zu können. Unzähligen habe ich, was ich an mir selber erprobt, geraten. Viele haben mir zu

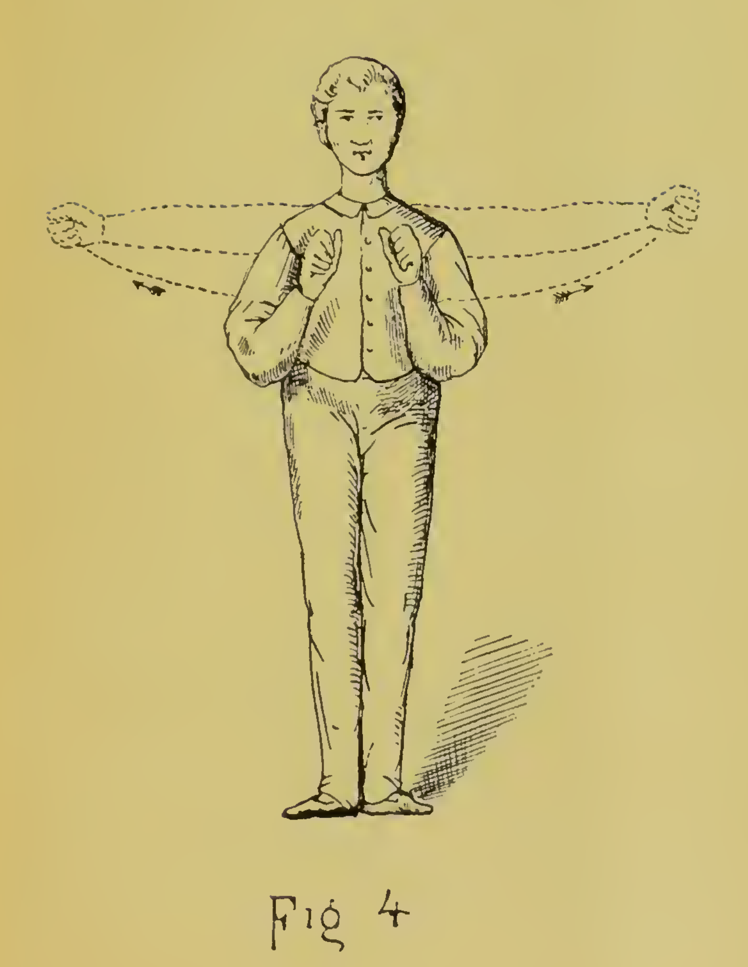


Fig 4

meiner größten Freude mit innigem Danke von den empfundenen Wohltaten Mitteilungen gemacht und mit Drängen ging man selbst an mich, wie ich bereits im Vorworte davon Erwähnung tat, diesen der Gesundheit nutzbringenden und wohlerprobten Wochenturnus zu veröffentlichen, um möglichst vielen diesen Segen einer methodischen Bewegung zu gewähren. Im Gefühle der tiefen Dankesschuld einem wohlerfahrenen ärztlichen Freunde gegenüber, der mir selbst in Tagen schweren Leidens trefflichen Rat, sowie gediegene Anleitung zu dieser Gymnastik gab, fühlte ich mich auch hiezu verpflichtet. Ich habe nun einige sich dem gesunden wie dem kranken Körper am günstigsten äußernden Muskelbewegungen in dem folgenden Wochenschema zusammengestellt und jeder wird durch Selbstprüfen bald herausfinden, was seiner individuellen Beschaffenheit am besten bekommt. Vor Inangriffnahme wolle man einige Hauptmomente nicht unbeachtet lassen.

1. Rationelle Körperübungen werden ohne Unterschied des Geschlechtes vom frühesten

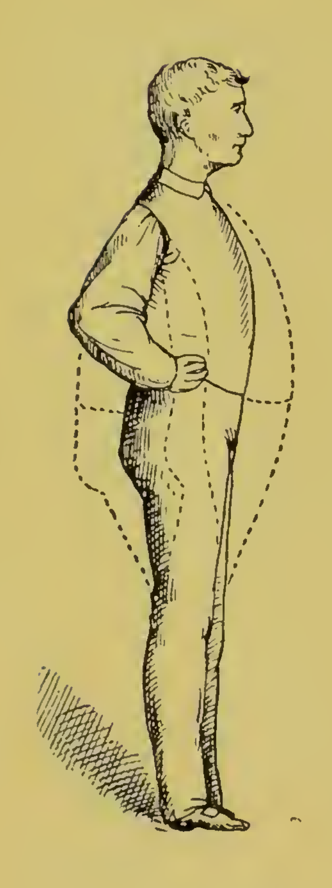


Fig. 5.

Kindesalter an bis in die spätesten Lebensjahre nur zum größten Vorteile unternommen und sind daher jedermann nur aufs wärmste zu empfehlen.

2. Man übe stets im Freien oder doch mindestens in staubfreien, gut gelüfteten Zimmern und nur bei geöffneten Fenstern. Zugluft darf selbstverständlich nicht herrschen. — Die Lungentätigkeit ist infolge dieser Bewegungsformen eine erhöhte und somit auch die Luftaufnahme eine vermehrte. Die Lunge und durch dieselbe der Körper kann nur aus guter Luft den erstrebten Gewinn ziehen.
3. Die Körperhaltung sei eine gute. Die Brust trete hervor, um das bessere Atmen zu befördern.
4. Die Kleidung sei möglichst bequem. Man entledige sich von allem, was die freien Bewegungen hemmt.
5. Blutarme, kranke und schwächliche Personen müssen mit großer Behutsamkeit zu solchen Bewegungsübungen schreiten, die ihnen nicht weniger als den gesunden und robusten ein

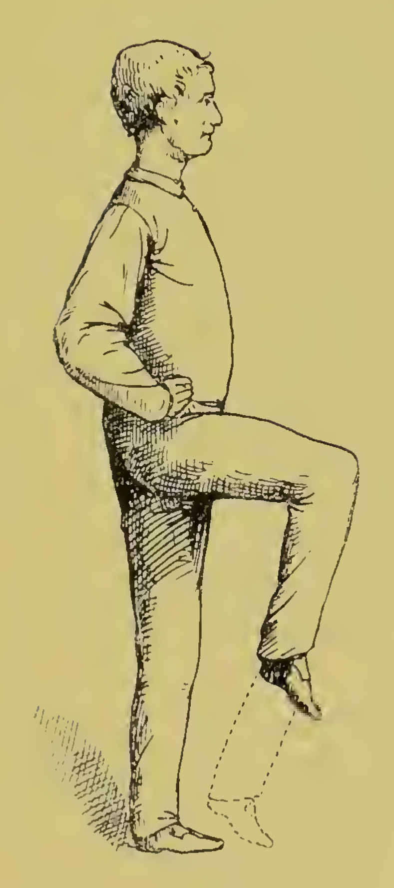


Fig. 6

großes Bedürfnis bleiben. Dieselben haben dabei dann häufiger auszuruhen. Nachdem die Uebungen mit großer Obhut begonnen wurden, dürfen sie aber auch nur recht allmählich steigend fortgesetzt werden.

6. Ist der Körper erhitzt, so schütze man sich vor Erkältungen jeder Art sorgfältig.
7. Alle Uebungen sind mit einer gewissen Strammheit auszuführen, ohne daß man dabei in das Extreme eine Uebertreibung falle. Ermüdung darf nicht eintreten. Und es ist besser, wenig gut und zum Vorteile üben, als sich durch unsinnigen Kraftverbrauch schwächen.
8. Nach Tisch wie unmittelbar vor dem Schlafengehen vermeide man derartige Bewegungen immer.
9. Nach Vollendung einer Uebung ist anzuraten, einige Augenblicke Pause zu halten, ehe man zur nächsten Uebung schreitet, und einigemale tief ein- und auszuatmen.
10. Geräte sind nicht erforderlich, daher sind auch diese Bewegungsarten überall, daheim wie

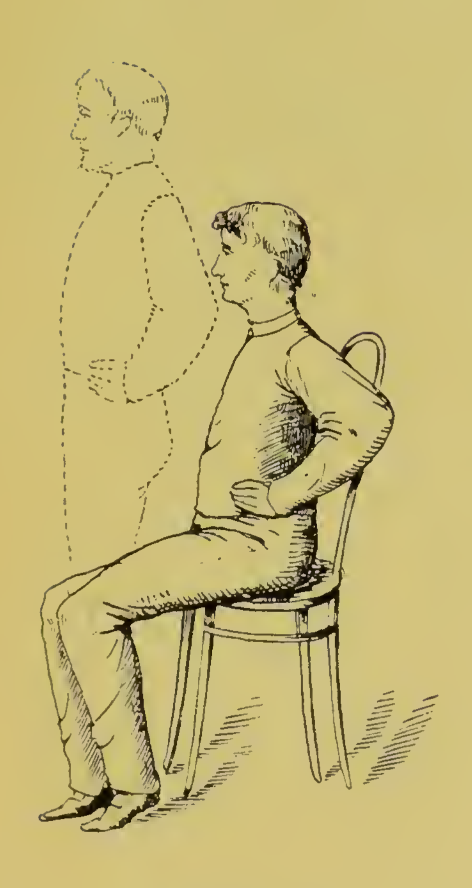


Fig. 7.

auf Reisen, leicht auszuführen und werden stets ein beliebtes Bedürfnis für den bilden, der die große Wohltat in denselben bereits an sich empfunden hat.

Ich gehe somit über zur Ausführung einiger Uebungsarten.

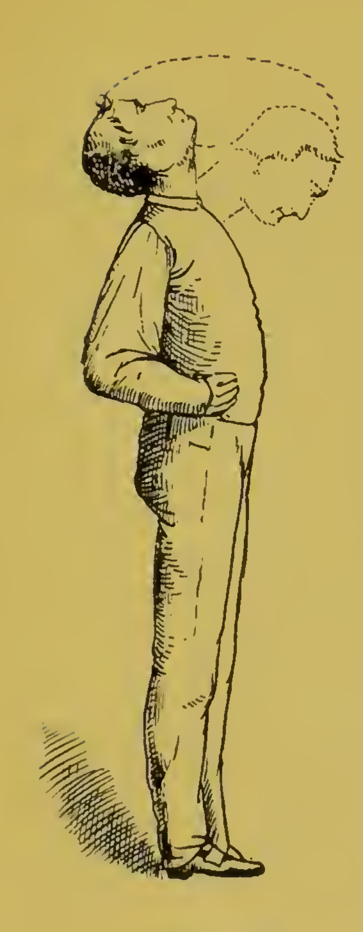


Fig. 8.

Uebungen für den ersten Tag.

1. Das Lungenturnen.

Dasselbe ist für jeden Menschen ein höchst notwendiges Erfordernis, da ein richtiges Voll- und Ausatmen der Lungen in gesunder, reiner Luft von ungemein wohltätigem Einfluß auf den ganzen Körper ist. Dringt ja doch das venöse, unbrauchbare Blut in die Lungen, um dort jenen wichtigen und für den Stoffwechsel erforderlichen Austausch vorzunehmen. Geläutert durchrieselt es dann sauerstoffreich wieder den ganzen Körper, um den organischen Geweben Nahrung und Leben zu bringen. Schon Hippokrates, der berühmteste Arzt der alten Griechen, sagt: „Ein gesundheitsgemäßes Atmen läßt noch immer auf Heilung hoffen, wenn auch die übrigen Lebenserscheinungen insgesamt krankhaft sind."

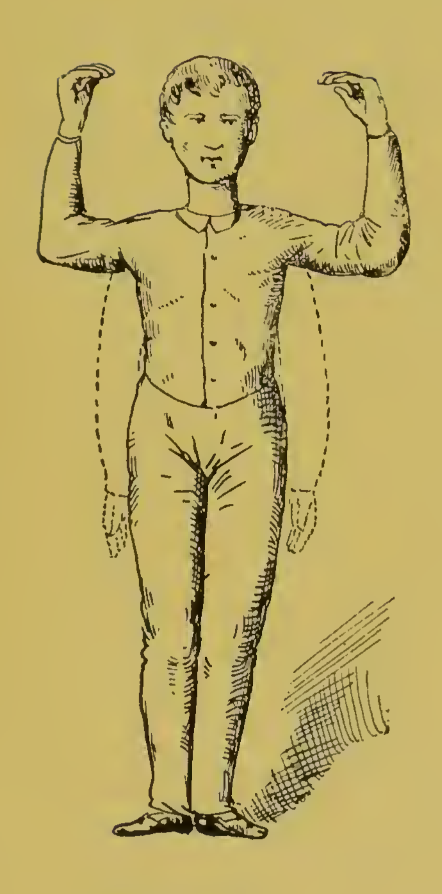


Fig. 9.

Und der große hygienische Praktiker Doktor Niemayer bemerkt: „Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Luft für die Lunge; was Gift für jenen, das ist unreine Luft für diese.“

Eine der wichtigsten diätischen Bedingungen ist vor allem die Sorge für gesunde Atmungsorgane, Man vermeide daher stets, beengende Kleider oder gar Schnürleibchen zu tragen und lege ferners auf eine entsprechende Körperhaltung einen besonderen Wert. Die Brustmuskel, welche durch das Heben und Senken der Rippen das Ein- und Ausatmen besorgen, dürfen in ihren wichtigen Bewegungsfunktionen keinerlei Beeinträchtigung erleiden. Im Gegenteil müssen sie durch fleißiges Ueben gekräftigt werden.

Im folgenden gebe ich nun eine empfehlenswerte Art und Weise einer leicht ausführbaren wie bewährten Lungengymnastik. Man stelle die Füße so zusammen, daß sich die Fersen schließen, während die Fußspitzen ungefähr eine gute Spanne von einander abstehen. (Ich werde diese Stellung der Einfachheit halber im fol-

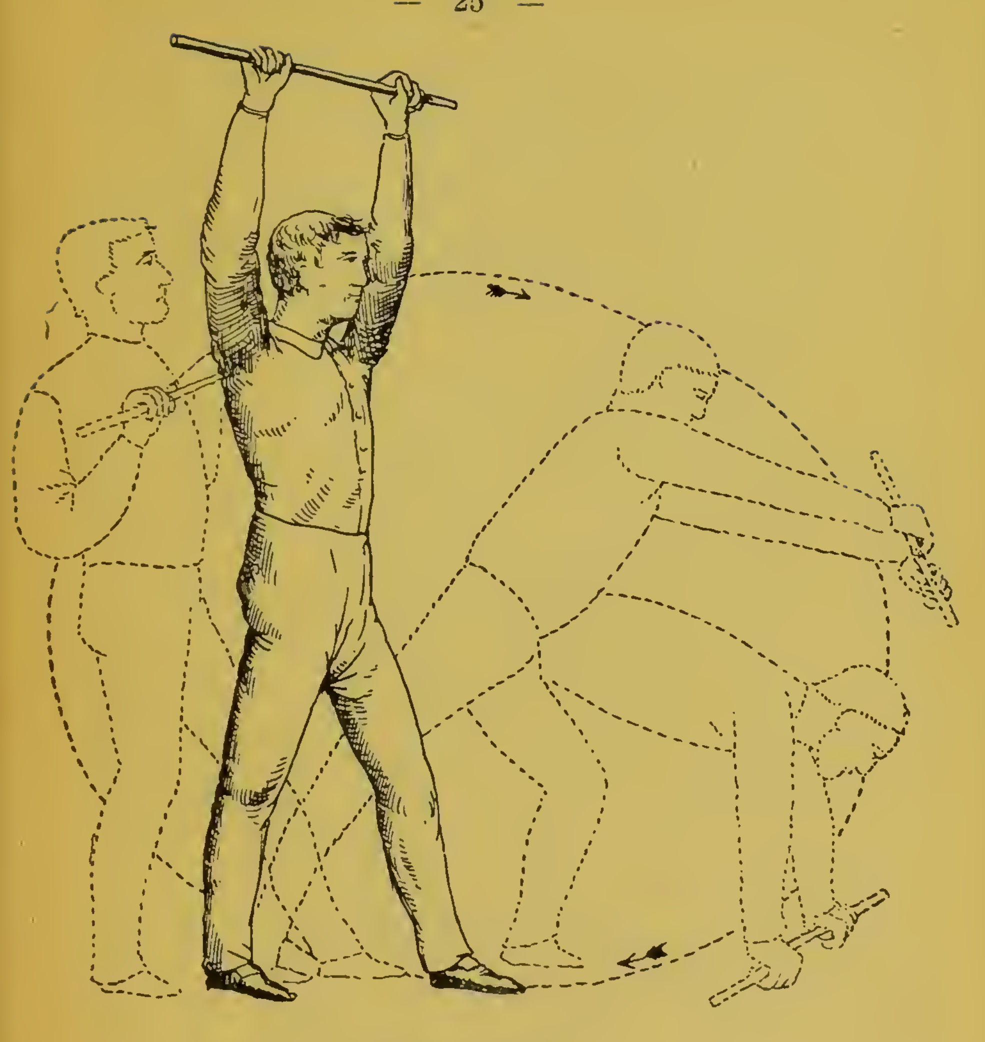


Fig. 10.

genden immer Grundstellung nennen.) Die Brust wird bei schöner, gerader Körperhaltung gehoben und tritt stark heraus, indem man mit den Händen am unteren Brustende nachhelfen kann. Nun wird langsam aber tief in vollem Zuge eingeatmet und man hebe unterdessen beide Arme hoch.

Mit vollgepumpter Lunge halte man den Atem kurze Zeit an. Hierauf senkt man mit kräftigem Rucke die Arme, so daß die geschlossenen Hände ungefähr in Schulterhöhe kommen, und stößt die Luft aus den Lungen. Unter Beibehaltung der angedeuteten Armhaltung beuge man den Oberkörper stark nach vorne, wobei man die noch etwa in der Lunge befindliche Luft ausatmet, um dann in vollem Zuge wieder einzuatmen. Anfänger üben drei- bis fünfmal, später selbstverständlich öfters. (Siehe die Figuren 1 und 2.)

Der Verfasser ist seinerseits aus sehr stichhältigen Gründen auch der felsenfesten Ueberzeugung, daß sogar bei Lungenleiden, im Falle selbes noch in kein fortgeschrittenes Stadium



Fig. 11.

übergetreten ist, bei täglich öfterem und geschickt ausgeführtem Vornehmen derartigen Lungenturnens wie der hiezu notwendigen, von einem erfahrenen Arzte geleiteten Gesamtdiätik volle Heilung möglich ist.

Selbstverständlich gehört von Seite des Patienten willige und vertrauensvolle Unterwerfung unter die Anordnungen des behandelnden Arztes dazu, sowie einige Uebung, gepaart mit zäher Ausdauer und Geduld.

2. Das Fußkreisen.

Die Hände befinden sich in Stütze. Es kann jedoch die Hand der Seite, deren Fuß die Bewegung ausführt, als Behelf zum Ermöglichen des Stehens auf einem Bein dienen. Der zweite Arm bleibt dann wohl wie angedeutet. Ein Bein wird so gehoben, daß der vertikal gehaltene Fuß ungefähr einen Dezimeter vom Boden absteht. Mit dem Fuße versuche man nun, einen möglichst großen, schönen Kreis zu beschreiben. Und zwar von rechts nach links und umgekehrt.



Fig. 12.

Mit dem zweiten Bein wird ebenso geübt, zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 3.)

3. Armestoßen nach vorne mit kräftigem Rückschwunge.

Die Lunge hat bereits von der ersten Uebung gehörig ausgeruht. Im vorteilhaften Anschlusse folgt das angedeutete Armestoßen nach vorne, wobei die Haltung der Beine und der Füße die der Grundstellung ist. Die aus Figur 4 ersichtlichen, zum Stoße bereiten Arme werden ziemlich stark nach vorne gestoßen und kommen sodann in horizontalem, kräftigem Schwunge nach rückwärts, und zwar so, daß ein Rückprall stattfindet. Vier-, acht- bis zehnmal zu üben. (Siehe Figur 4.)

4. Rumpfpendel.

Grundstellung. Die Hände befinden sich in Stütze. Kopf wie Füße halte man möglichst bewegungslos. Der Mittelkörper wird nach rückwärts und vorne, nach rechts und links wie nach den schrägen Mittellinien gebeugt. Beim Rückwärtsbiegen werden die Bauchmuskeln an-



Fig. 13.

gezogen. (Siehe Figur 5.) Drei- bis fünf-, später öfter, bis zehnmal zu üben.

5. Füßestoßen nach abwärts.

Die Stellung des Körpers ist wie die der vorigen Uebung. Die Arme befinden sich in Stütze. Man hebe nun ein Bein hoch und stoße es gewaltig nach unten, berühre aber dabei den Boden nicht. Die Beine wechseln im Stoße ab. (Siehe Figur 6.) Fünf- bis zehnmal.

6. Setzen.

In der ganz gleichen Stellung der vorigen Uebung postiere man sich in strammer Haltung vor einem Stuhle. Die Brust tritt schön hervor. Man setze sich nun und hebe sich sofort wieder. Zehn- bis zwanzigmal. Dabei wolle beobachtet werden, daß die Fersen, wie angedeutet, geschlossen sind und während der ganzen Uebung so zu verbleiben haben. (Siehe Figür 7.)

7. Das Kopfnicken.

Die Stellung ist genau die von Nr. 6. Man lege den Kopf vollkommen zurück und neige ihn

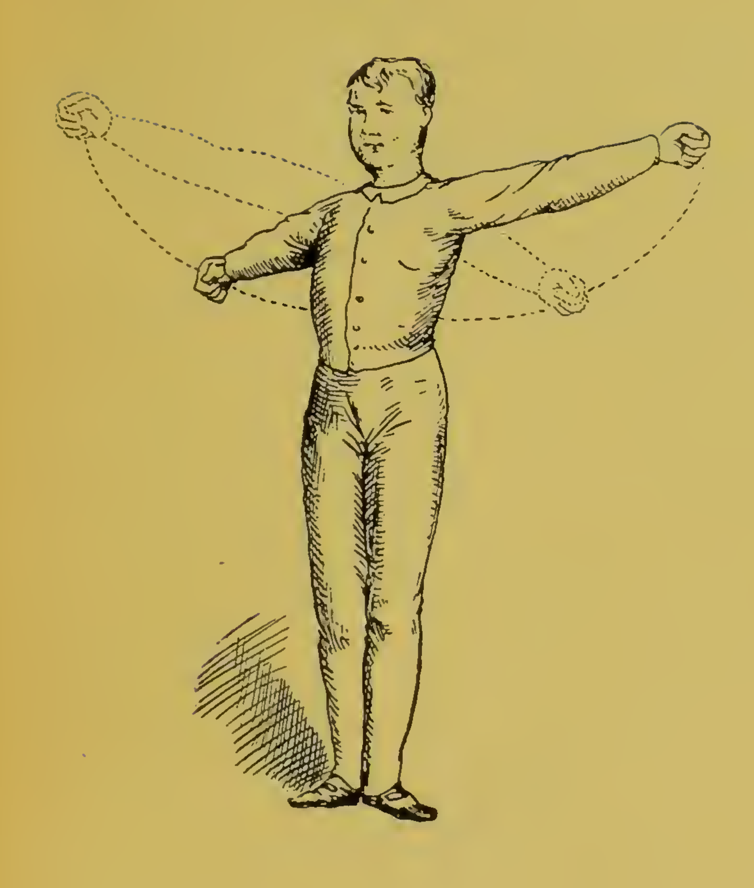


Fig. 14.

kräftig nach vorne. Das Kinn kommt beim Nicken nach vorwärts der Brust so nahe wie möglich. Bei den ersteren Malen übe man nur zwei- oder dreimal, später dann fünfmal und auch öfters. (Siehe Figur 8.)



Fig. 15.

Uebungen für den zweiten Tag.

Bemerkung: Bevor man zur Uebung Nr. 1 übergeht, halte man vorerst einige Lungenetüden, Tag, 1, Nr. 1, was auch jeden weiteren Tag beobachtet werden wolle.

1. Der Salut.

Die Arme liegen an den Seiten, wobei Finger und Daumen nach unten gestreckt gehalten werden. In strammem Tempo beuge man beide Arme zugleich wie auch die Finger den Schläfen zu. Sodann bewegen sich zuerst die Finger in die gestreckte Haltung und auch die Arme in ihre frühere Lage zurück. Hat man diese Bewegung in der angeführten Weise frisch zehn- bis zwanzigmal ausgeführt, dann übt man noch dermaßen weiter, daß, während sich der eine Arm und die Hand beugen, der andere Arm die



Fig. 16.

entgegengesetzte Bewegung macht. Zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 9.)

2. Das Radtreiben.

Hierzu wird manchmal auch ein Stab (ungefähr 70 Zentimeter lang) verwendet. Ist aber durchaus nicht unumgänglich notwendig, da es ohne Stab bei einiger Achtsamkeit eben so gut ausführbar ist. Man strecke die Arme empor und bilde mit den Händen eine Faust, als wollte man den Handgriff eines großen Rades fassen und beschreibe in der angedeuteten Weise einen schönen Kreis. Der Stab bietet den Vorteil, daß der Abstand der Arme immer derselbe bleiben muß. Außerdem ist wohl zu beachten, daß man in allen Lagen möglichst gleiche Entfernung der Hände vom gedachten Mittelpunkt halte. Einen Fuß etwas vorgesetzt, ist hiezu die geeignetste Stellung. Bei der Niederbewegung der Hände und der damit verbundenen Rumpfbeuge nach vorne lasse man sich fest in das Knie des vorgestreckten Beines, das bei der Aufbewegung der Arme und Rückbiegen des Rumpfes

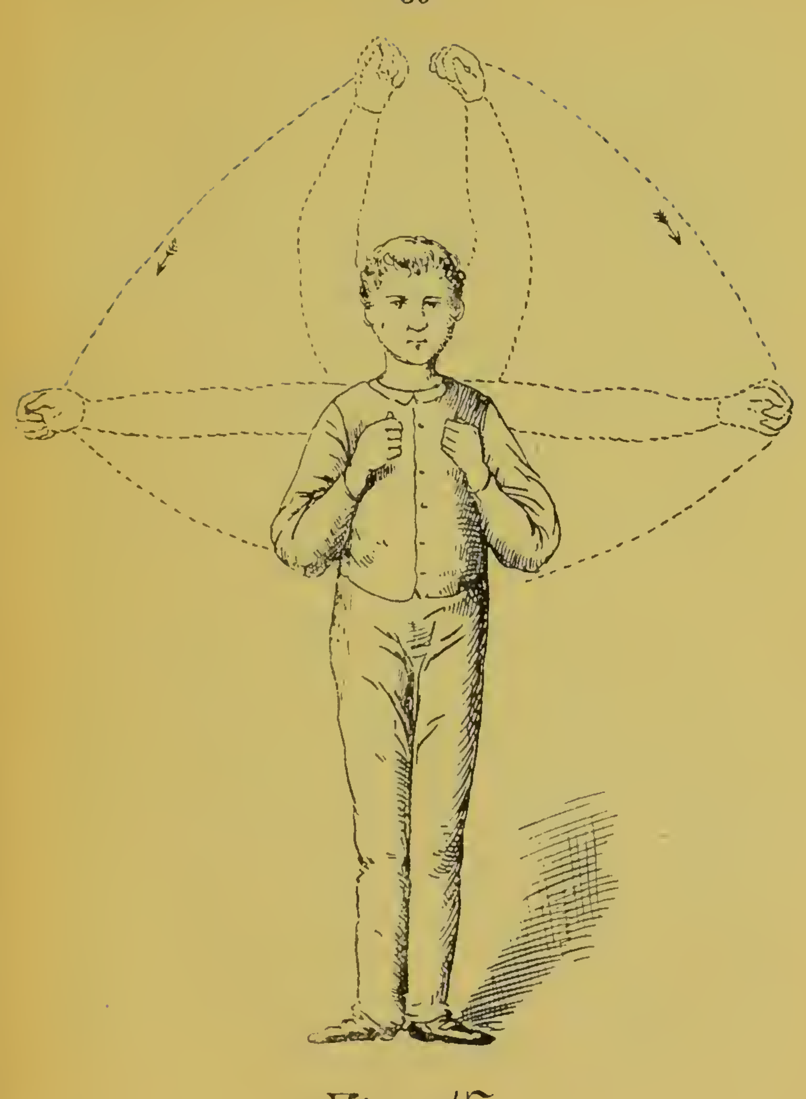


Fig. 17

in stark gestreckte Lage zu bringen ist. Selbstverständlich stelle man bald den rechten, bald den linken Fuß nach vorne. Im Anfange bereitet diese Uebung zuweilen, was die einzelnen Bewegungen anbelangt, kleine Schwierigkeiten, die aber nach einigem Ueben bald überwunden sind. Diese Bewegung, gut und genau ausgeführt, äußert infolge der vielseitigen Muskelarbeiten die beste Wirkung. Solange man nicht zu einer gewissen Fertigkeit gelangt ist, übe man sehr langsam und nur drei- bis fünfmal, später zehn- bis fünfzehnmal. (Siehe Figur 10.)

3. Das Knie-Aufziehen oder Beinheben.

Grundstellung. Die Hände befinden sich in Stütze. Die Beine werden nun abwechselnd, während der übrige Körper sich in gerader Haltung befindet und bei schöner Brustentfaltung in vollkommener Ruhe verbleibt, sehr hoch gehoben, wobei sich der Fuß nach unten streckt. Auf letzteres wolle man Gewicht legen, weil es gewöhnlich vernachlässigt wird. Zehn- bis fünfzehnmal. (Siehe Figur 11.)



Fig 18.

4. Händebeugen.

Die Arme hängen entweder schlaff am Körper oder sind nach vorne oder den Seiten gestreckt. Die Hände sind offen gehalten. Man beuge dieselben stark nach aufwärts, sowie entgegengesetzt, ferners nach rechts und links. Nach mehrmaliger Wiederholung dieser verschiedenen Beugebewegungen werden die Hände in kreisende Drehungen gebracht. Zwanzig- bis dreißigmal. (Siehe Figur 12.)

5. Die Hocke.

Die Hände befinden sich in Stütze, sonst ist die Körperstellung der vorigen gleich. Man hebt die festgeschlossenen Fersen ziemlich hoch und läßt sich, ohne die Lage der Hände zu ändern, in die Knie. Eine gute Brusthaltung wird dabei ganz besondere Beachtung zu finden haben. Die geschlossenen Fersen erleichtern beim Niederlassen die Balance ungemein. Sollte aber jemand, wie es oft vorkommt, diese Uebung ohne umzukippen nicht fertig bringen, so



Fig. 19.

postiere er sich mit dem Rücken nahe einer Wand. Auf solche Weise habe ich diese Bewegung selbst von stark gichtleidenden älteren Personen noch zu ihrem nicht geringen Vorteile ganz gut und zum Zwecke genügend ausführen sehen. Beim Sinken in die Knie atme man stark aus und beim Erheben tief ein. Fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 13.)

6. Rumpfdrehen.

Die Stellung der Beine ist wie früher. Arme wie Hände sind nach den Seiten gestreckt. Man drehe, ohne den Ruhepunkt der Füße zu ändern, den Rumpf mit Nachdruck, den man durch die gestreckten Arme leicht erreicht, bald rechts, bald links. Der Kopf verhalte sich bei diesem energischen Drehen so viel wie möglich unbewegt. Fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 14.)

7. Armedrehen.

Ist man nach diesen mehrmaligen eben bezeichneten Rumpfbewegungen in die alte Haltung zurückgekehrt, so drehe man beide Arme

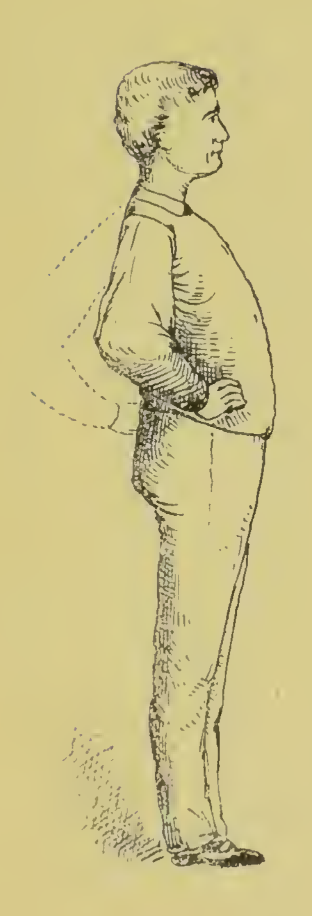


Fig. 20.

in gestreckter Haltung um sich selbst. Damit diese Betätigung der Rollmuskel gut gemacht werde, denke man sich in jede Hand einfach einen Bohrer, den man mit Anstrengung einzutreiben hätte. Fünfzehn- bis dreißigmal. (Siehe Fig. 15.)



Fig. 21.

Uebungen für den dritten Tag.

1. Rumpfbeugen.

Die Stellung ist gleich II., Nr. 7, und die Hände befinden sich dabei in Stütze. Nun wird der Oberkörper möglichst weit nach vorne und ebensoweit nach rückwärts gebeugt. Ferners noch nach rechts und links, wie dies Figur 16 zeigt. Diese Uebung wolle man in der angegebenen Weise einigemale auch mit gestreckten Armen und Händen vornehmen. Drei- bis fünfmal, später öfters.

2. Armestoßen nach oben.

Stellung wie früher. Die Arme, deren Hände zu Fäusten geschlossen sind, stoße man kräftig nach oben. Sie kehren dann im Bogen an die Seiten zurück und ziehen sich zur Stoß-



Fig. 22.

lage wieder an, um von neuem nach oben zu stoßen. Zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 17.)

3. Schulterheben.

Die Füße befinden sich in der Stellung der vorigen Uebung. Die Hände kommen in die Stütze. Man hebe die Schultern frisch nach aufwärts. Sodann lasse man die Hände frei hängen und hebe nun abwechselnd bald die rechte, bald die linke Schulter zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 18.)

4. Fersenheben

ist eine sehr gute Bewegung. Die Stellung ist genau wie früher. Der Körper wird auf die Zehen gehoben und sogleich auf die Fersen zurückgelassen. Man übe zuerst mit beiden Füßen, dann abwechslungsweise bald auf dem rechten, bald auf dem linken Fuße. Ferner beschleunige man dieses Auf- und Niederheben zur schwingenden Bewegung. Zehn- bis dreißigmal. (Siehe Figur 19.)



Fig. 23.

5. Brustheben.

Die Körperhaltung ist genau der von Nr. 4 gleich. Die Brust ist gut gehoben. Der Unterleib wird zurückgezogen und die Brust wird währenddessen durch das Zurückbiegen der in Stütze befindlichen Arme nach vorne gedrängt. Bei diesem, nach Figur 20 angedeuteten Rückwärtsbiegen der Arme, das zwar langsam, aber so weit man nur kann, zu geschehen hat, atme man tief ein und halte die Luft einige Augenblicke in den Lungen. Die Luft ist sonach auszustoßen und die Arme werden dabei nach vorwärts bewegt und auch die Brust durch etwas Vorbeugen und volle Entleerung der Lungen gesenkt. Ist so diese Uebung beendet, beginne man von neuem. Drei-, fünf- bis zehnmal, später öfters.

6. Kopfwenden.

Stellung wie in Nr. 5. Man wende den Kopf aber ja nicht schläfrig, sondern stramm, wie auf Kommando, bald rechts und wieder zu-

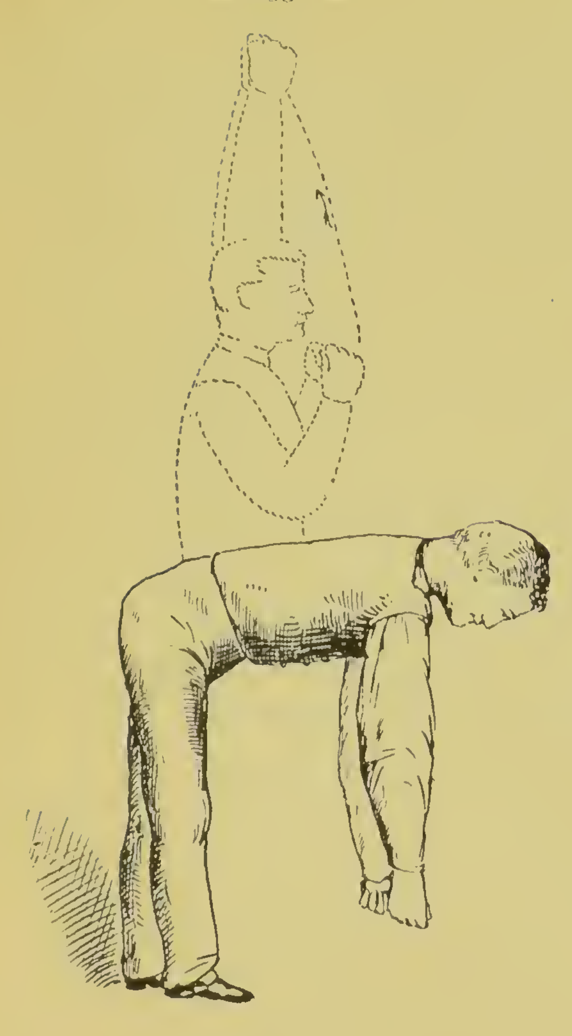


Fig. 24.

rück, dann links und so fort. Nun drehe man auch einigemale den Kopf ohne in der Anfangshaltung zu ruhen, von links nach rechts und umgekehrt. Nur fünf- bis zehnmal, öfters nicht. (Siehe Figur 21.)

7. Sägebewegung.

Ein Bein wird einen halben Schritt vorgesetzt. Der eine Arm kommt in die Stütze, während der andere die bekannte Bewegung des Holzsägens ausführt. Wie die Beine in ihrer Stellung wechseln, so tauschen auch die Arme ihre bewegenden Rollen. Fünfmal mit jedem Arme bei Beginn, dann zehn- bis zwanzigmal zu üben. (Siehe Figur 22.)



Fig. 25.

Uebungen des vierten Tages.

1. Beinewerfen.

Die Arme befinden sich in Stütze und die Füße haben die Grundstellung inne. Ein Bein wird nun gehoben und gut ausgestreckt gehalten. Selbes wirft man möglichst nach vorne. Nachdem man damit in die Ursprungsstellung zurückgekehrt ist, werfe man dasselbe Bein auch energisch nach rückwärts. Zu beachten ist, daß das Bein bei bezeichnetem Rückwurfe gestreckt gehalten bleibt. Ist auch dies mehrmals geschehen, so nimmt das Bein die Anfangsstellung ein, während das zweite die eben beschriebenen Bewegungen ausführt. Der Ungeübte tut im Beginne gut, wenn er sich mit einem Arme an einem Stuhle oder einer Wand einen Stützpunkt verschafft. Fünf- bis fünfzehnmal. (Siehe Figur 23.)

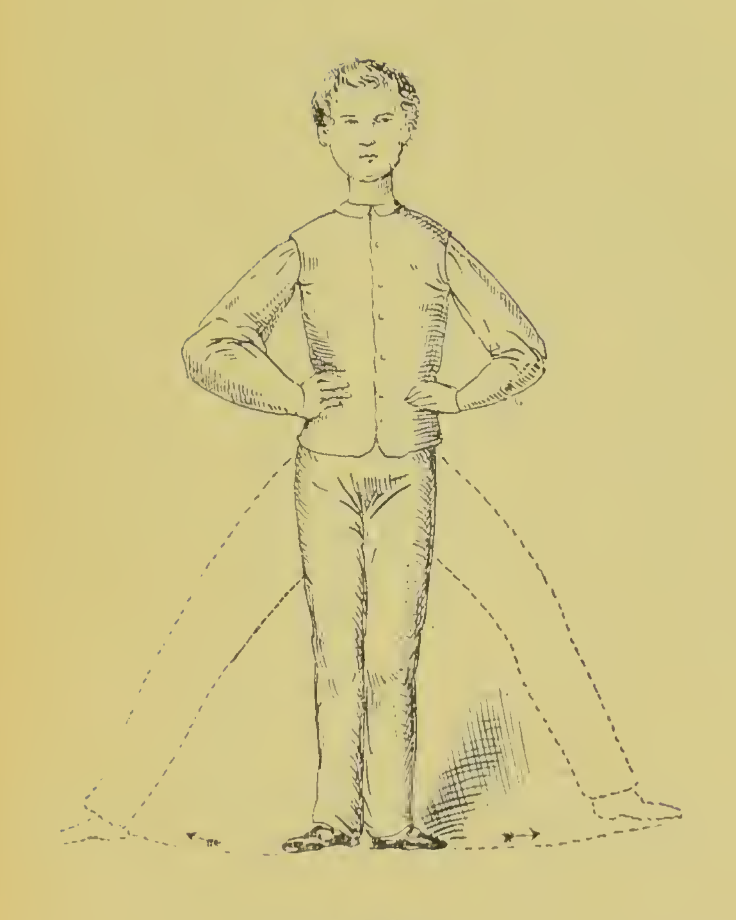


Fig. 26.

2. Das Faßheben.

Man stelle sich so, daß die Füße ungefähr einen halben Schritt von einander abstehen. Der Körper wird stark gebeugt, indem man dabei die Hände nach vorne hängen läßt, um gleichsam ein am Boden liegendes Faß an den Daubenenden zu fassen. Der Körper beugt sich zurück, die Arme werden gebeugt und nach oben gestoßen, senken sich hierauf in die Schulterhöhe zurück und schicken sich von hier aus zur Wiederholung der Uebung an; dieselbe wird gut ausfallen, wenn man, wie schon erwähnt wurde, sich das Heben eines schweren Fasses dabei vergegenwärtigt. Zwei- bis zehnmal. (Siehe Figur 24.)

3. Armestoßen abwärts.

Die Hände schließen sich zur Faust und die Arme kommen in die Bereithalte des Stoßes nach abwärts. Man stoße nun kräftig nach abwärts. Alsdann heben sich die Arme in die seitliche Streckhalte, um von hier wieder in die be-

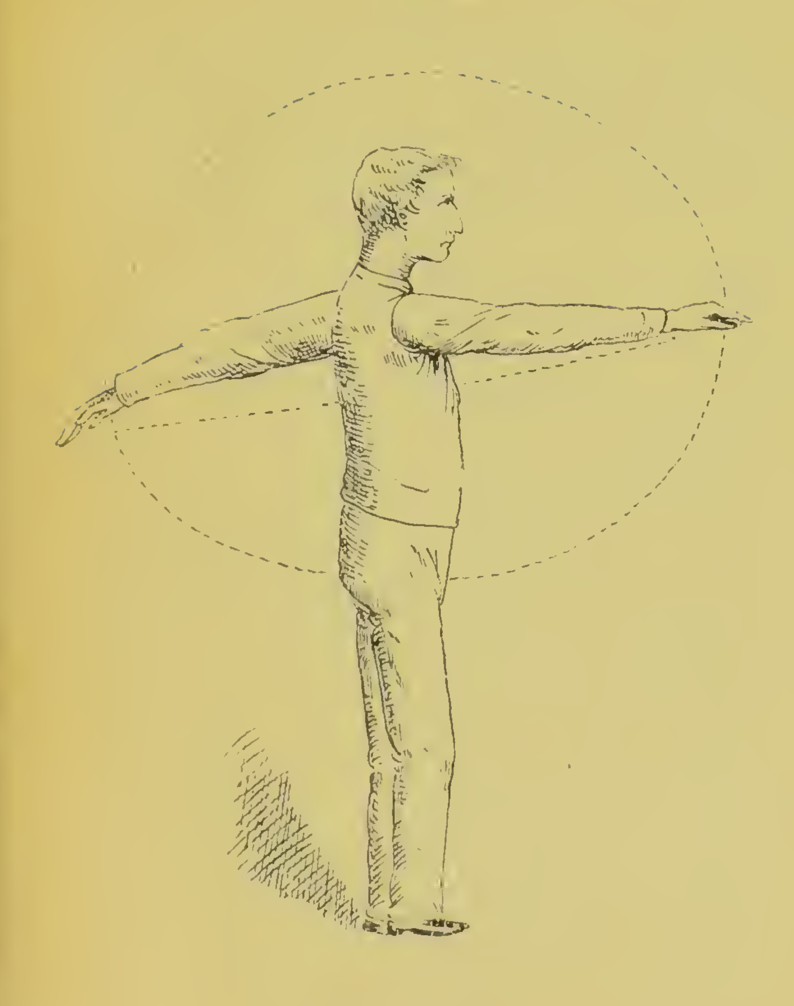


Fig. 27

zeichnete Stoßlage überzugehen. Weiterer Erklärung bedarf die höchst einfache, allbekannte und dem Körper zuträgliche Bewegung nicht mehr. Zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 25.)

4. Beinespringen.

Die Arme befinden sich in Stütze, während die Füße die Grundstellung inne haben. Dieselben kommen durch Sprung in eine Entfernung von ungefähr einem halben Schritt. Aus dieser Stellung gelangt man abermals durch die hüpfende Bewegung in seine Anfangsstellung zurück. Hin und wieder kann der Sprung unmöglich sein, namentlich wenn bei vorgerücktem Alter erst mit dem Ueben begonnen wurde. In solchen Fällen erzielt man ein ähnliches Resultat, wenn man den einen Fuß in die erwähnte halbe Entfernung setzt und den zweiten taktmäßig folgen läßt. Auf die gleiche Weise macht man die Rückbewegung drei-, fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 26.)

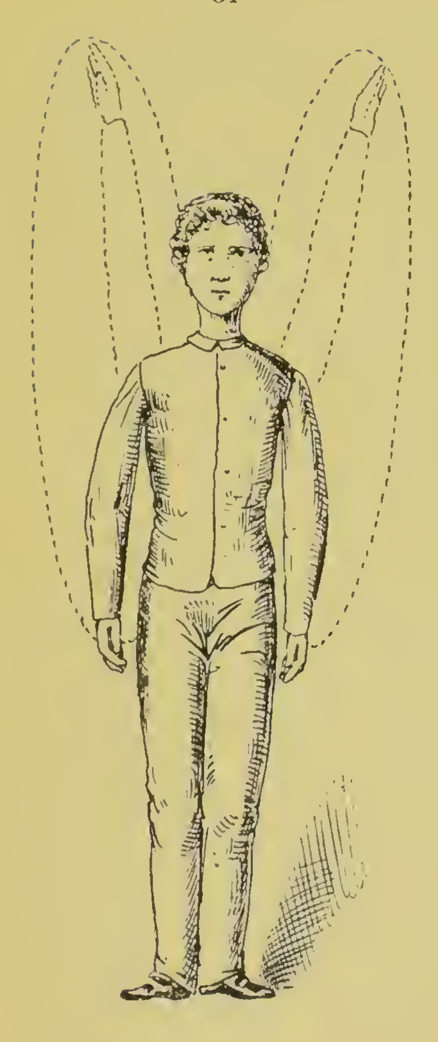


Fig. 28.

5. Flugbewegung.

Die Füße haben die Stellung der früheren Uebung. Man achte auf eine schon mehrmals erwähnte gute Brusthaltung. Die nach den Seiten gestreckten Arme und gespannten Hände bewegen sich sowohl in nach oben wie unten gewölbten Bogen in horizontaler als auch in vertikaler Richtung. Die Figuren Nr. 27 und 28 veranschaulichen es zur Genüge. Fünf- bis zwanzigmal.

6. Hoppen.

Man postiere sich vor einem Stuhle oder einer Bank, die Fersen sind wohl ziemlich nahe, dürfen aber nicht geschlossen werden. Die Hände liegen dabei mit ihren Flächen auf der Stuhlplatte. Nun schnelle man den Körper nach Möglichkeit aufwärts, wobei zu beachten ist, daß man beim Niederlangen stets nur auf die Zehen zu stehen kommt. Die Hände dürfen selbstverständlich den Stützpunkt auch beim Aufschnellen nicht verlassen. Ungefähr zehnmal. (Siehe Figur 29.)

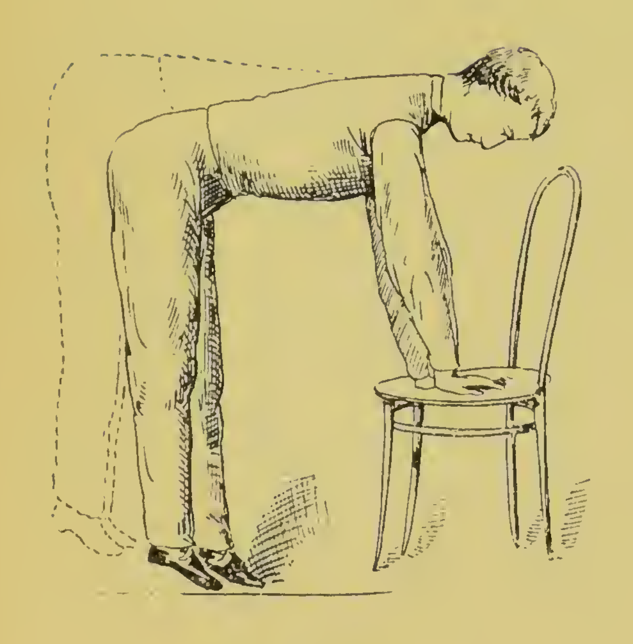


Fig. 29.

7. Die Kopfrunde.

Man nehme zu dieser Uebung die Stellung von VI., Nr. 1. Bei Beobachten der wiedererwähnten guten Brusthalte beginne man den Kopf langsam im Kreise von rechts nach links und umgekehrt rundum zu legen. Die Uebung wird durch die beigegebene Figur 30 als zur Ausführung hinreichend veranschaulicht. Im Beginne übe man höchstens zwei- bis viermal, da sonst leicht bei unvorsichtigem und unverständigem Kopfrunden der Nutzen beeinträchtigt werden dürfte und sich sogar Kopfschmerzen einstellen könnten. Also Vorsicht dabei! Es merkt ja ohnedies jedermann bald selbst, wie oft eine Wiederholung günstige Wirkungen hat. Allzu viel ist stets ungesund. Aus oben erwähnten Gründen hätte ich diese Uebung beinahe im Turnus durch eine andere ersetzt, doch da sie so mannigfache Vorteile zu bieten vermag, so ist es gut, sie zu kennen. Zwei-, fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 30.)

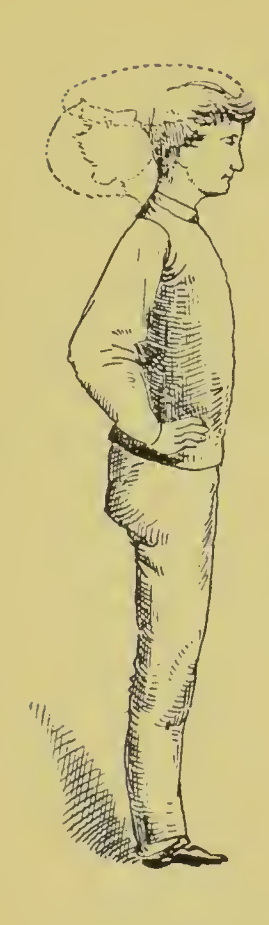


Fig. 30.

Uebungen für den fünften Tag.

Bemerkung: In den Uebungen des heutigen Tages kann die Lungengymnastik auch unterbleiben, da gleich mit der ersten, dem sogenannten Hüfteln, eine gute Lungenetüde, und zwar die eines Lungenflügelatmens verbunden ist.

1. Das Hüfteln.

Die Füße befinden sich in der Grundstellung und die Arme in Stütze. Die Hände werden nun ruckweise den Achselhöhlen, wie Figur 31 klar darlegt, näher gebracht. Hat man nun das so weit als möglich getan, so hebt man die rechte Hand über den Kopf und beuge dabei den Oberkörper merklich nach links, ohne dabei die Haltung des linken Armes unter der Achsel zu ändern. In der besagten Stellung atme man nun einigemale tief ein und gut aus. Der rechte



Fig. 31

Arm nimmt die Lage des linken ein, während letzterer sich wie früher der rechte Arm über den Kopf hebt und dabei der Oberkörper nach rechts geneigt wird. Auch in dieser Stellung ist der Lunge der Vorteil eines mehrmaligen tiefen Ein- und Ausatmens zu gewähren. Die Zahl ist für jede einzelne Bewegung mit vier-, sechs- bis zehnmal zu bemessen.

2. Beinedrehen.

Die Füße nehmen die Stellung, daß die Fersen ungefähr eine gute Fußlänge von einander entfernt sind, während die Hände im Stütze ruhen. Man hebe den Vorderteil des rechten Fußes, der sich dann nur mit der Ferse am Boden befindet. Auf der Ferse nun wird das Bein in den beiden Richtungen, soweit man dies mit mäßiger Anstrengung vermag, gedreht. Ist dieses Drehen mit dem rechten Bein auf diese Weise fünf- bis zehnmal geschehen, so kommt die Reihe an das linke. (Siehe Figur 32.)



Fig. 32.

3. Unterleibeinziehen.

In der Stellung von Nr. 1 hebe man den Brustkorb hoch und atme tief ein. Ist die Lunge mit Luft voll, so halte man den Atem an und ziehe gleichzeitig den Unterleib ein. Alsbald stoße man die Luft aus und hebe dabei den Unterleib in die frühere Lage. Zehnmal. (Siehe Figur 33.)

4. Das Fußspitzenheben.

Die zu dieser Uebung erforderliche Stellung ist identisch mit der vorhergehenden. Der Vorfuß hebt sich möglichst hoch und der Oberkörper neigt sich dabei nach vorne. In dieser wohl etwas schwierigen Körperhaltung versuche man einige Augenblicke zu verharren. Fünf-, zehn- bis fünfzehnmal. (Siehe Figur 34.)

5. Armeschwingen.

Die Stellung ist wie früher. Die Arme werden vorgestoßen und mit Nachdruck bald links und rechts geschwungen. Dabei wolle man beachten, daß Füße und Kopf in der Ruhe ver-

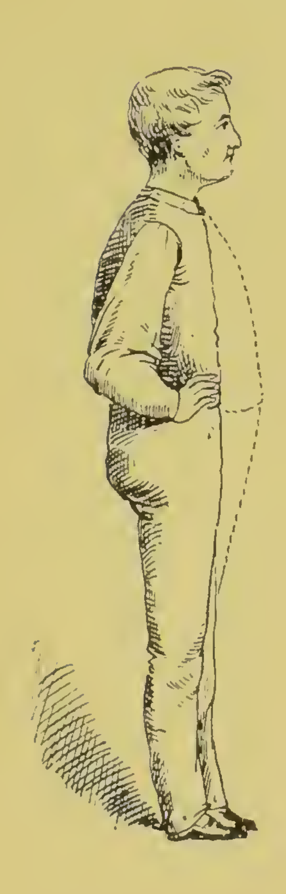


Fig. 33.

bleiben. Hat dieses Schwingen so ungefähr fünfmal in dieser Richtung stattgefunden, dann schwinge man die Arme ebenso oft vor- und rückwärts, worauf sie im Schwunge nach oben gebracht werden. Auch hier beginnt man wie früher nach vorne, rückwärts, rechts und links zu schwingen. Dabei beachte man, daß die beiden Arme, so weit es eben angeht, parallel gehalten bleiben. Zwei- bis viermal in jeder Richtung ist hinreichend genug. (Siehe Figur 35 und 36.)

6. Oberkörperrunde.

Die Füße befinden sich in der Grundstellung, während die Arme in Stütze liegen. Indem sich der Oberkörper vorbeugt, bemüht man sich, mit selbem eine schöne Runde zu beschreiben, und zwar von rechts nach links und auch umgekehrt. Diese bezeichnete Körperrunde übe der Anfänger langsam und höchstens dreimal, da erstens diese Bewegung gut geübt, anstrengend ist, und fürs zweite sich häufig kleine Schwierigkeiten in der Ausführung infolge des Mangels



Fig. 34.

der nötigen Körpergewandtheit finden. (Siehe Figur 37.)

7. Der Hundsschwumm.

Die Körperstellung ist wie vorher. Diese Uebung erscheint zwar im flüchtigen Anblicke spielend leicht zu sein, erfordert aber, um mit Erfolg ausgeführt zu werden, in mancher Hinsicht etwas Uebung und Aufmerksamkeit. Die Hände sind gestreckt. Die Arme sind zur Brust derart gebeugt, daß die Handflächen nach außen gerichtet sind und die Finger beinahe das Kinn berühren. Der rechte Arm wird nun ziemlich kräftig etwas schräg abwärts geworfen und dabei die Hand stark nach unten gebeugt; während die rechte Hand in ihre Ursprungslage zurückkehrt, übt die Linke Voriges. Vier-, acht- bis zehnmal. (Siehe Figur 38.)

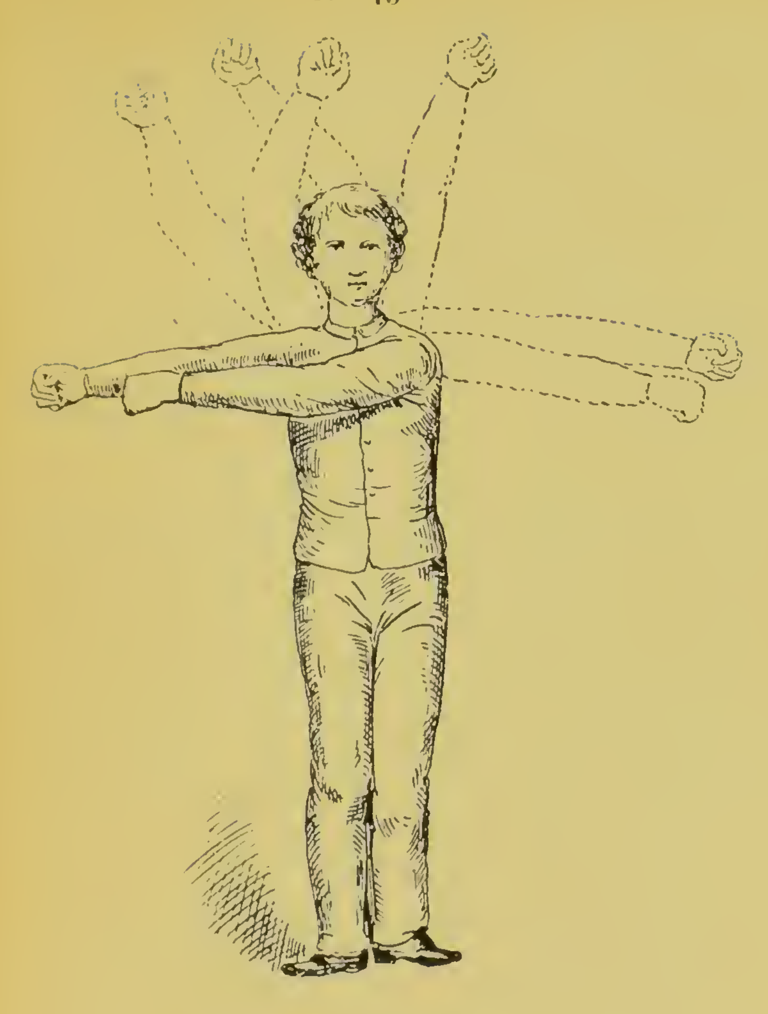


Fig. 35.

Uebungen für den sechsten Tag.

1. Beinschwingen.

Bevor man zur Bewegung übergeht, gebe man die Hände in den Stütz. Sollte das Stehen auf einem Bein Schwierigkeiten machen, so halte man sich mit einer Hand. Ein Bein pendelt nun ziemlich gleichmäßig aber kräftig nach vorne und rückwärts, ohne sich zu beugen. Nachdem auch das zweite Bein dasselbe getan hat, schwingt man die Beine, das eine über das andere, nach den Seiten hin. Diese Uebung ist von einer ähnlichen, dem Beinwerfen, wohl zu unterscheiden, indem bei dieser Uebung, wie schon der Name sagt, mehr gleichmäßige schwingende Bewegungen erfolgen müssen, während das Beinwerfen in momentaner, abgesetzter und daher auch intensiverer Muskeltätigkeit besteht.

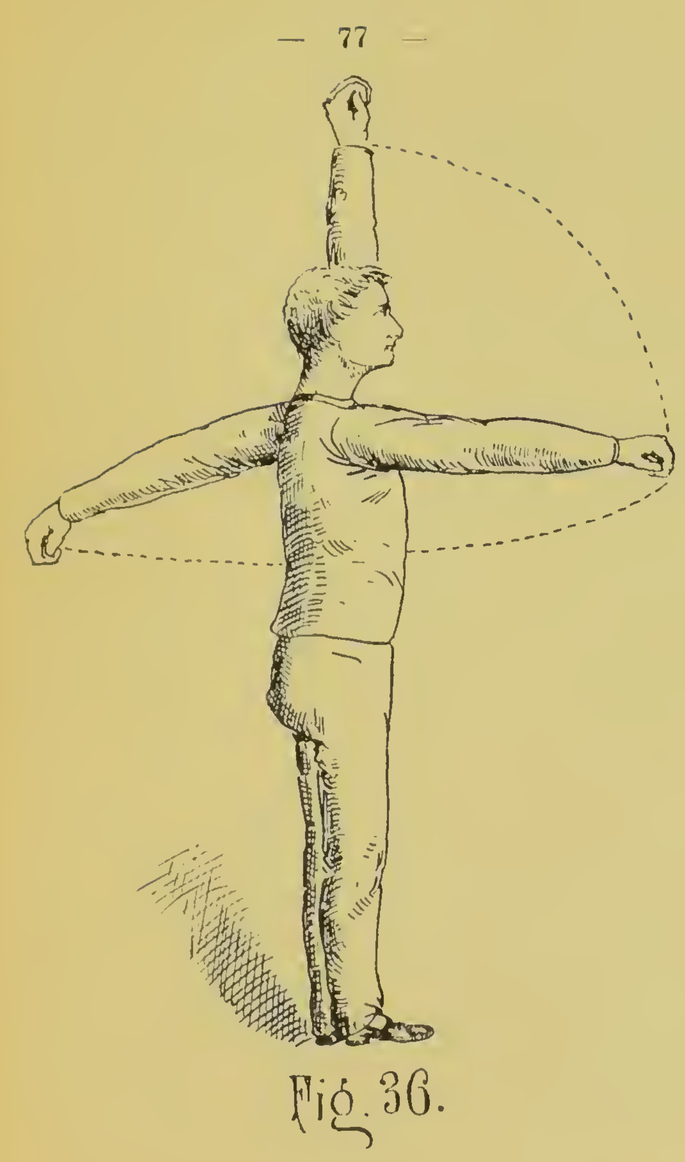


Fig. 36.

In jeder Richtung vier- bis achtmal zu üben. (Siehe Figur 39.)

2. Faustquirlen.

Stellung wie bei Figur 1. Man beobachte eine stramme Haltung und streckt die Arme seitwärts, während die Hände zu Fäusten geschlossen werden. Nun dreht man die Hand im Wurzelgelenke, als möchte man recht große Nullen schreiben. Erst langsam, später beschleunige man diese kreisende Bewegung. In der einen wie in der anderen Richtung wird fünfzehn- bis dreißigmal geübt. (Siehe Figur Nr. 40.)

3. Keiltreiben.

Die Füße stehen etwas entfernt voneinander. Beide Arme strecken sich in die Höhe und die Finger kreuzen sich mit ihren Spitzen. Mit den geschlossenen Armen schlage man kräftig gegen den Boden, indem man dabei den Oberkörper möglichst tief nach vorne neigt.



Fig. 37.

Bei der Vorstellung, man habe mittelst eines schweren Hammers einen Keil einzutreiben, wird man diese Uebung gut und nutzgemäß ausführen. Fünf- bis zehnmal genügt vollkommen. (Siehe Figur 41.)

4. Das Recken.

Dieses ist eine ganz der Natur entnommene Bewegungsart und wirkt recht wohltuend auf den Körper ein. Man strecke die Arme nach oben und beuge sie dann zu den Schultern nieder. Die Hände schließen sich hier hinterm Haupte durch Fingerkreuzen. Der Kopf ist dabei fest nach hinten gestemmt und bewegt sich von rechts nach links.

Der Oberkörper wird nun einigemale in allen möglichen Richtungen gewendet und dabei die Brust in Drehbewegung gebracht.

Alsdann kehrt man mit den Armen in die Hüftenhalte zurück und hebt ein Bein. Dasselbe ist straff nach der Seite ausgestreckt.

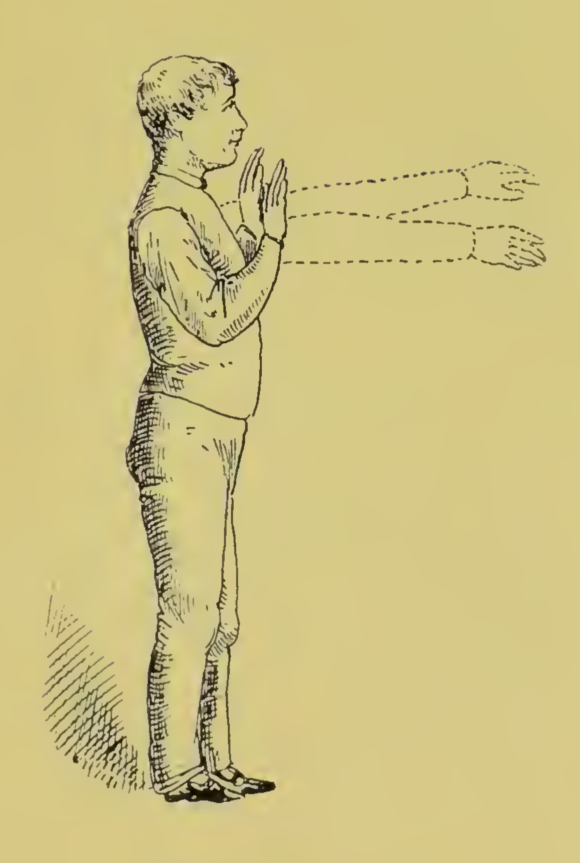


Fig. 38.

Man bewegt sodann den Vorfuß mehrmals aufwärts und abwärts, rechts und links und verfährt zum Schlusse mit dem zweiten Bein ebenso. Wenn auch diese Bewegung im Beginn unbeholfen ausfällt, so geht sie nach einigen Wiederholungen ganz trefflich vonstatten, und man fühlt sich dabei wohl. Zwei- bis fünfmal. (Siehe Figur 42.)

5. Steigen (vor- und rückwärts).

Die Hände befinden sich in Stütze. Der rechte Fuß steigt vor- und ebenso weit rückwärts, ohne dabei in der zur Genüge bekannten Grundstellung einen Ruhepunkt zu finden und wieder in derselben Weise nach vorne. Selbstverständlich wird auch mit dem zweiten Beine dieselbe Bewegung ausgeführt. Im Beginne macht man kürzere Schritte, dann größere, so weit dies möglich ist. Auf schlüpfrigen Holz- oder Steinböden vermeide man derlei Bewegungen, um sich vor einem gefährlichen Aus-

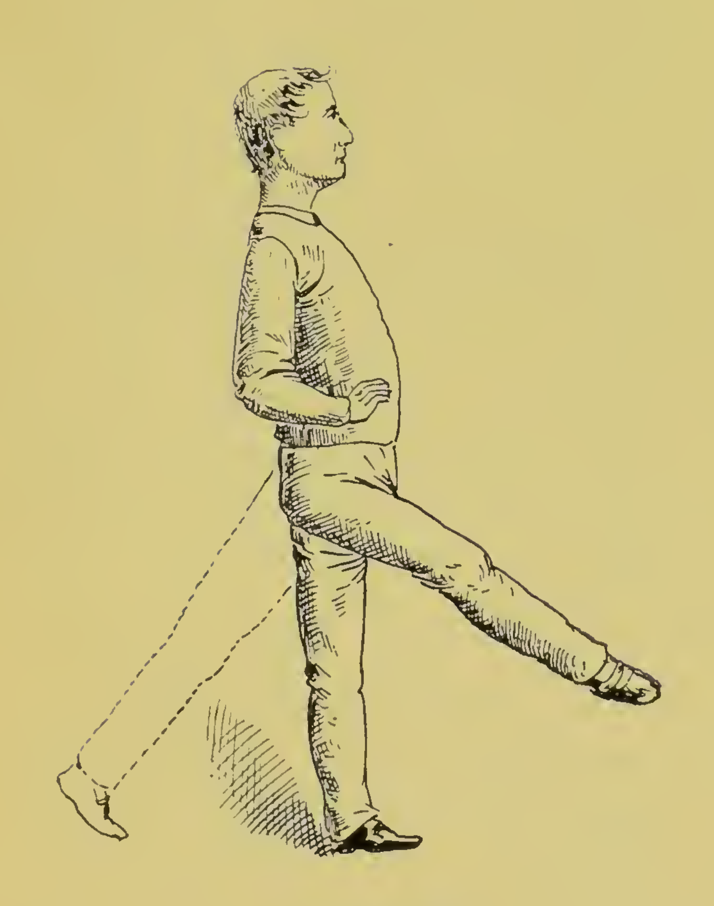


Fig. 39.

gleiten zu bewahren. Man übe fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 43.)

6. Das Reiben.

Zur Ausführung dieser Bewegung nehme man die Grundstellung ein. Die Arme werden nach vorne gestreckt und die geballten Hände übereinandergelegt, wie Figur 44 es veranschaulicht. Nun beginne man mit den horizontalen Drehbewegungen, die einen Kreis einzusäumen haben. Geübt wird von rechts nach links und auch umgekehrt. Drei-, fünf- bis zehnmal.

7. Beinschlagen (seitwärts).

Die Hände halte man in den Hüften, während die Füße die Stellung von vorher einnehmen.

Nun schlage man ein Bein seitwärts und bringe dasselbe sofort wieder in die alte Stellung zurück. Ganz dasselbe geschieht mit dem

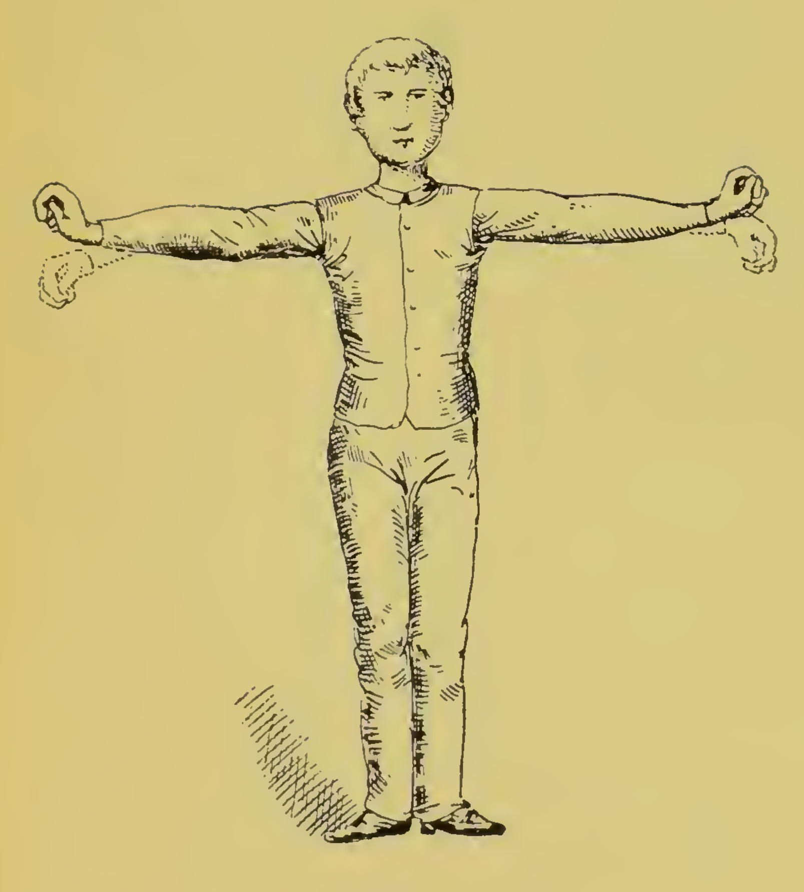


Fig. 40

zweiten Fuße. Zu bemerken ist, daß beide Beine in Ausführung dieser Bewegung vollkommen gestreckt zu halten sind. Fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 45.)

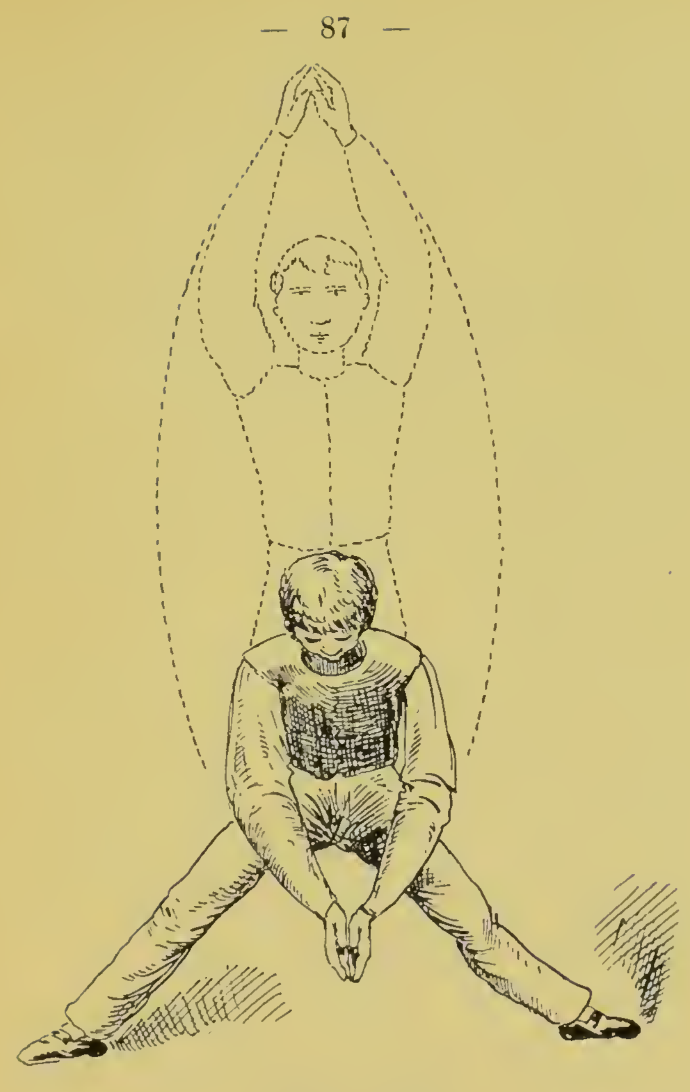


Fig. 41.

Uebungen des siebenten Tages.

1. Kniebeugen.

Die Hände befinden sich in Stütze. Aus der Grundstellung macht man mit dem linken Fuße einen Schritt seitlich und tue desgleichen auch mit dem rechten. Die Hände bleiben dabei in obiger Lage.

So stehend, beuge man das Knie des linken Fußes so weit, daß das rechte dadurch vollkommen gestreckt wird. Nun wird der linke Fuß gestreckt und so fort. Die Uebung wird am besten mit einer gewissen Regelmäßigkeit der Beuge- und Streckebewegung ausgeführt. Fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 46.)

2. Das Tauchen.

Die Fersen schließen sich, während die Zehenspitzen in einem Winkel von 90 Graden von

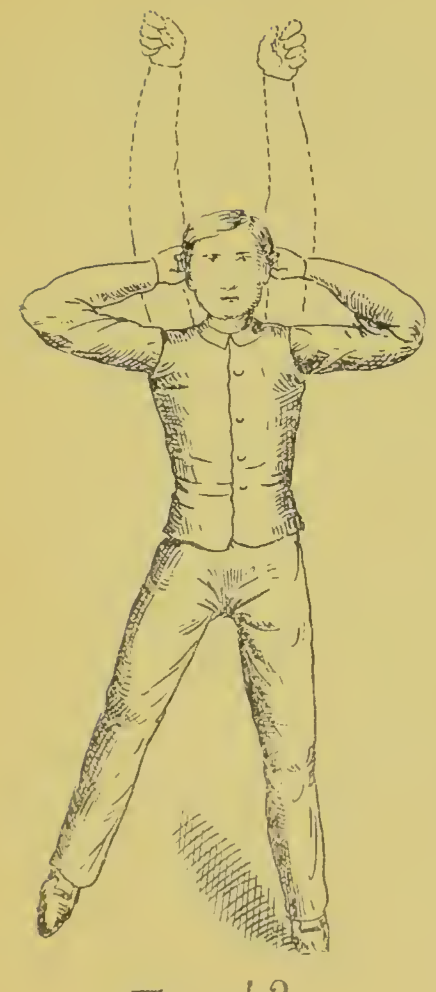


Fig. 42.

einander abstehen. Die Finger sind gestreckt und die Hände falten sich unter den Knien, ähnlich der Schwimmlage. Von dieser Stellung aus läßt man sich in die Knie, genau wie bei der schon früher erwähnten Hocke und atmet dabei aus.

Sodann wird der Körper, wie Figur 47 darlegt, nach aufwärts geschnellt. Jetzt strecke man die geschlossenen Hände über dem Kopfe aus. Während dieser Aufbewegung wird in vollem Zuge eingeatmet. In dieser Haltung wird der Körper mit gestreckten Armen und den wie zum Schwimmen geschlossenen Händen nach vorne tief gebeugt und läßt sich dabei in die der Hocke ähnliche Halte nieder.

Unter einem ziehen sich auch wieder die Hände unter das Knie zurück. Beim Oberkörper-beugen und dem Sinken in die hockende Stel-lung atme man aus. Die Uebung beginnt von neuem durch Aufschnellen, Händestrecken usw. Drei- bis sechsmal, später öfters. (Siehe Figur Nr. 47.)



Fig. 43.

3. Der Wurf.

Die Füße befinden sich in der Grundstellung. Den linken Arm lege man in die Stütze oder halte ihn gestreckt nach rückwärts, während man den gestreckten rechten Arm schräg nach oben und stark nach außen zwingt. Auf letzteres lege man bei dieser Uebung besonderes Gewicht. Die folgende bekannte Wurfbewegung bedarf keiner weiteren Erörterung, als daß man sie kräftig ausführe. Kommt die linke zur Uebung, legt sich die rechte Hand in die Stütze. Fünf- bis zehnmal. (Siehe Figur 48.)

4. Pumpbewegung.

Die Stellung der Füße ist wie bei Nr. 3. Die Hände sind zu Fäusten geschlossen, während die Arme sich an den Seiten hängend befinden. Nun beuge man, ohne die Fußstellung nur im geringsten zu ändern, den Körper nach der rechten Seite nach unten und trachte mit dem

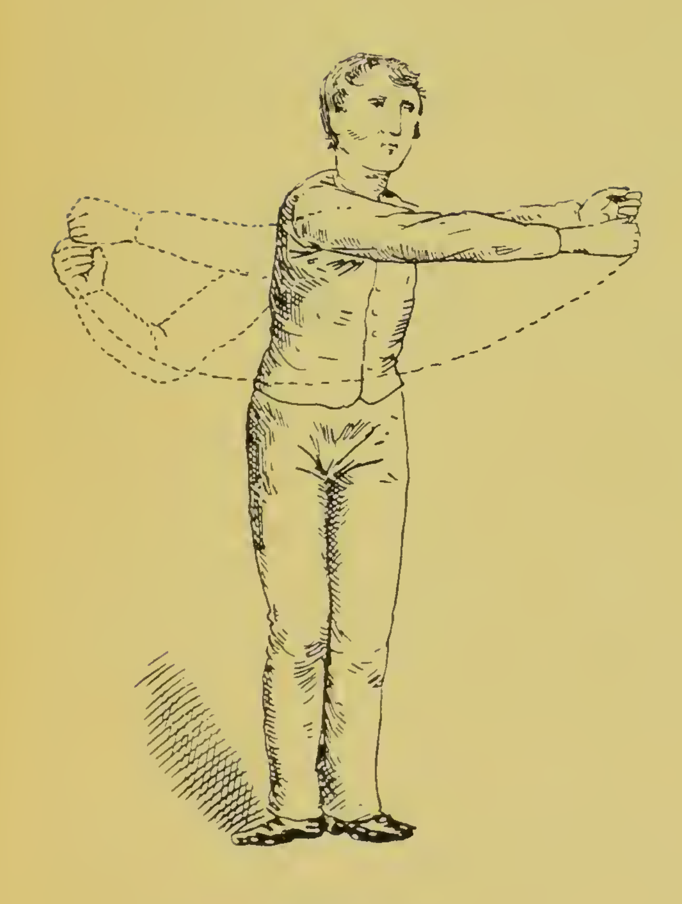


Fig. 44.

rechten Arme dem Boden möglichst nahe zu kommen, während gleichzeitig die linke Hand aufgezogen wird, daß sie knapp unter die Schulter kommt. Zehn- bis zwanzigmal. (Siehe Figur 49.)

5. Der Tritt.

Die Füße nehmen die Stellung der vorigen Uebung an. Die Hände liegen in dem Stütze. Man hebe einen Fuß, beuge das Knie gut nach oben und stoße ihn mit ziemlichem Nachdrucke nach vorne, indem dabei die Zehen, nicht wie beim Fußstrecken nach abwärts, sondern so weit man es nur immer vermag, nach aufwärts gerichtet sind. (Bei Fußgicht ganz besonders zu empfehlen.) Man übe mit jedem Fuße ungefähr fünf- bis fünfzehnmal. (Siehe Figur 50.)

6. Das Schieben.

Diese Bewegung wird zuweilen auch mit einem Stabe ausgeführt (ungefähr 70 Zentimeter lang). Ist aber vollkommen gleichgültig, ob man denselben gebraucht oder nicht.

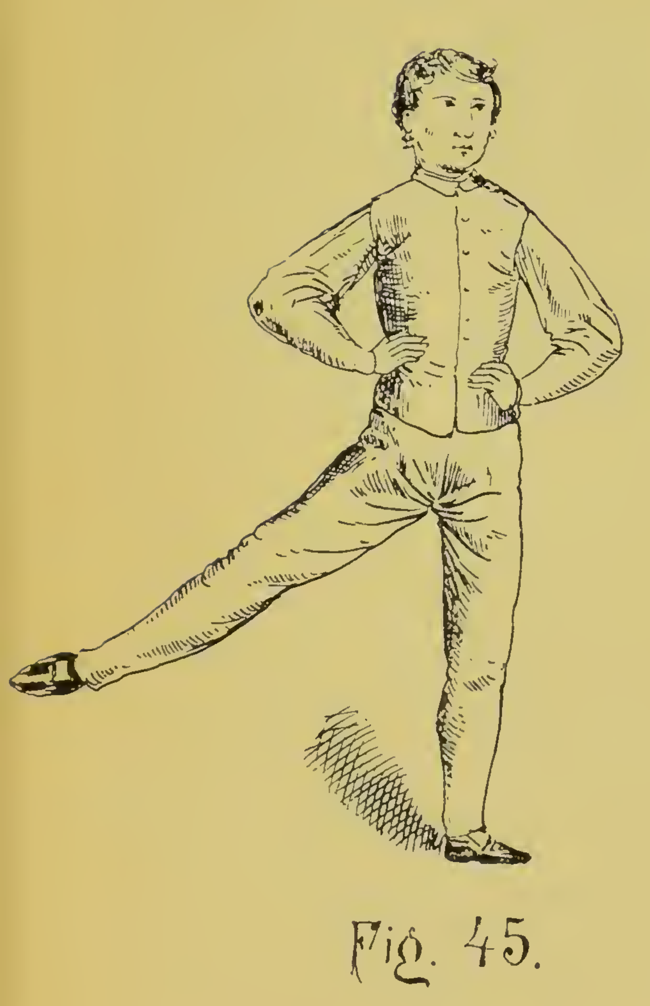


Fig. 45.

Der linke Fuß befindet sich einen guten Schritt vorne und die Arme sind gestreckt. In dieser Stellung biegt sich Kopf und Rumpf nach rückwärts und die Arme beugen sich ebenfalls zu den Schultern. Der Körper läßt sich nun nach vorne in das Knie des vorgesetzten Fußes und dabei strecken sich die Arme wieder vorwärts, als schiebe man etwas vor sich. Drei- bis sechsmal, später bis zur doppelten Zahl. (Siehe Figur 51.)

7. Arme kreisen.

Die Füße nehmen die Stellung der Uebung Nr. 25 an. Die Hände halte man nach vorne gestreckt und beginne die Arme sodann trichterförmig zu kreisen. Zuerst beschreibe man kleine Kreise, dann größere und immer größere, bis daß die Arme bei diesen kreisenden Bewegungen möglichst nahe zum Körper kommen. Ist diese Uebung zehn- bis fünfzehnmal auf solche

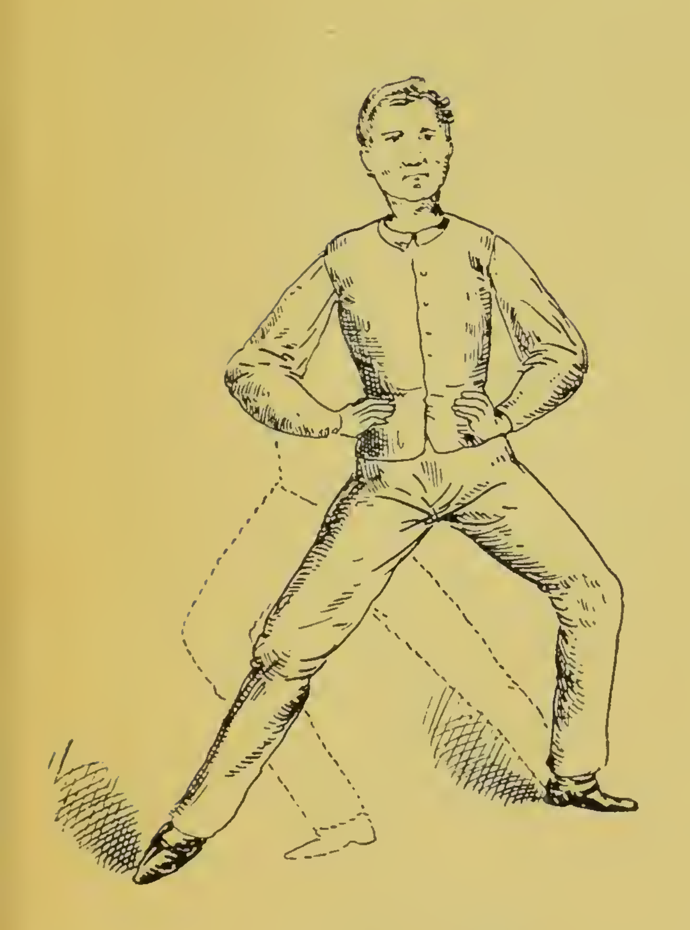


Fig 46.

Weise vorgenommen worden, so strecke man die Arme nach den Seiten aus und kreise wieder, wie früher, in immer größeren Bögen in derselben Zahl wie oben. (Siehe Figur 52.)

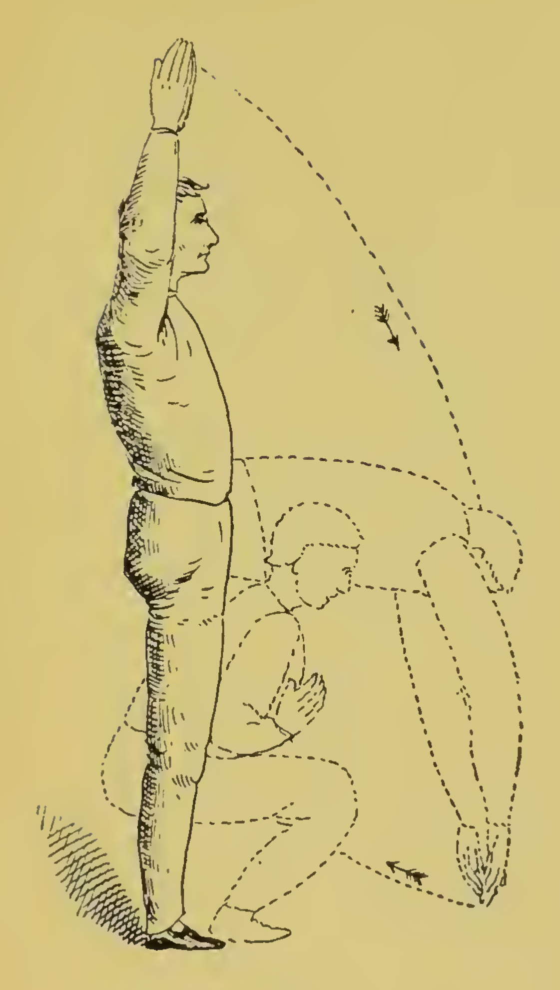


Fig 47.

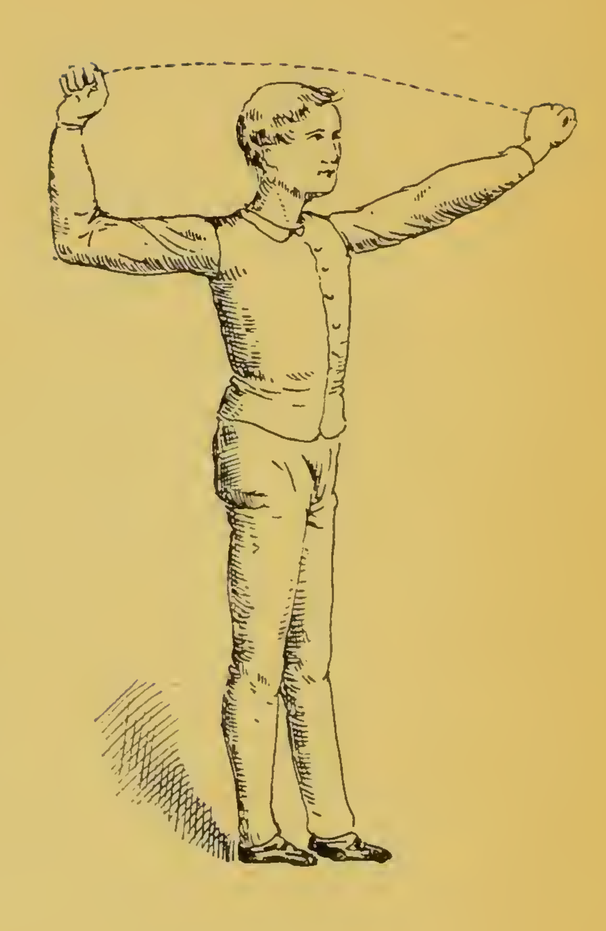


Fig. 48.

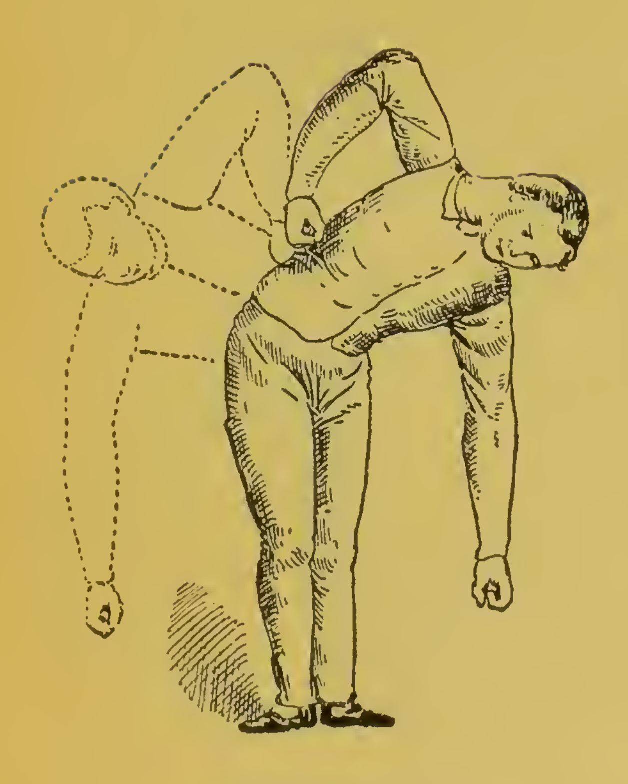


Fig. 49.

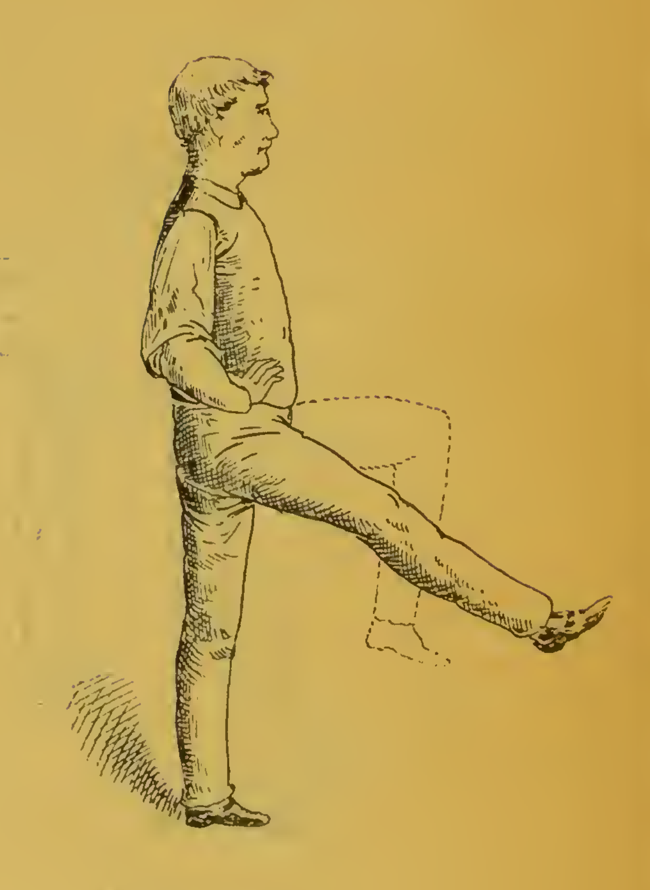


Fig. 50.

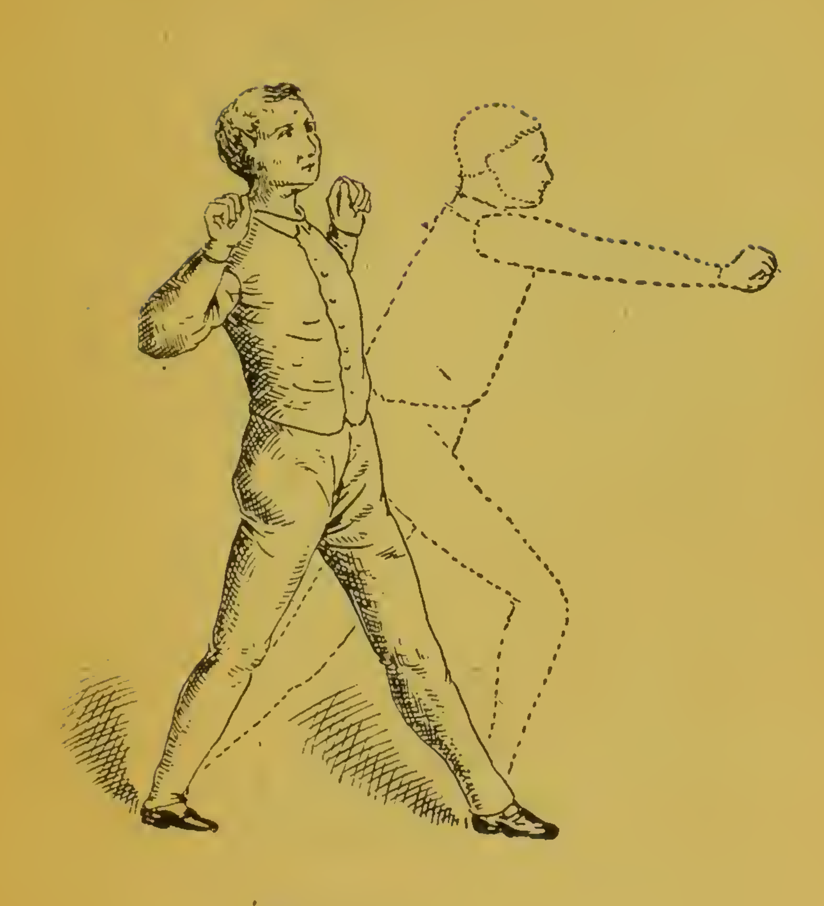


Fig. 51.

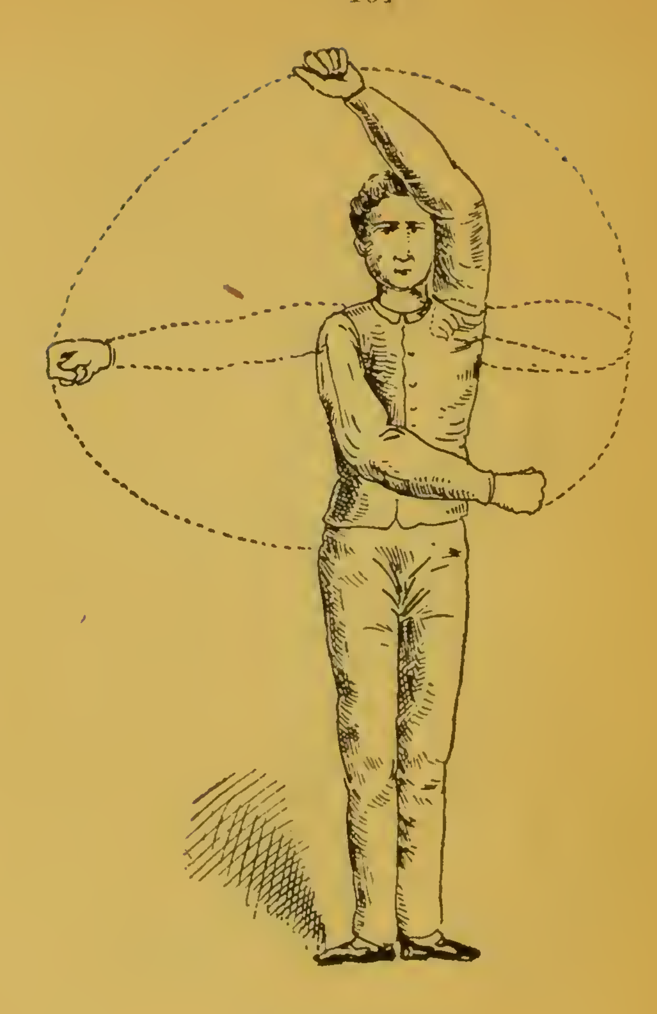


Fig. 52.

Schlußbemerkung.

Nach Verlauf von drei bis vier Wochen, in welcher Zeit man diesen Turnus mehrmals gut durchgemacht hat, empfiehlt es sich, mit Ausnahme der Lungengymnastik, die Uebungen eine Woche auszusetzen. Erfahrungsgemäß wirkt auch diese Pause wohltätig mit.

Und zum Schlusse bemerke ich noch, daß eine Zeit, die auf solche Weise der Wohlfahrt des eigenen Körpers gewidmet wird, recht reichlichen Nutzen bringt. Kein anderer Gewinn, sei er geistiger oder materieller Natur, steht in einem entfernten Vergleiche mit ihm. Nur ein gesunder Körper ist die Grundbedingung jedes ersprießlichen Wirkens. Zudem veredelt eine

derartige rationelle Muskeltätigkeit den Körper, gibt ihm Eleganz der Haltung und verleiht seinen Bewegungen ästhetische Harmonie bis ins späteste Alter. Der so gepflegte, gleichsam mit physischer Routine und elastischer Gewandtheit ausgestattete Körper schützt auch zuweilen trefflich vor Unglücksfällen und Stürzen jeglicher Art, die dem Menschen durch mannigfache Zufälligkeiten, namentlich in Großstädten bei den modernen Massenverkehrsmitteln so häufig begegnen können. Auch der wohlmeinende Familienvater versäume nicht, sein Augenmerk in dieser Hinsicht auf eine vernünftige körperliche Erziehung der Seinen zu richten.

Und selbst jeder Staat, der den Kindern im frühen Alter in der Schule schon eine derartige rationelle leibliche Ausbildung angedeihen läßt und durch Belehrung und Aufmunterung dafür sorgt, daß auch den hoch-

wichtigen Bewegungs- wie Atmungsorganen des menschlichen Organismus jederzeit die notwendige Pflege zuteil werde, ist und war stets wohlbestellt und blüht in einem physischen wie geistigen Können einer gesunden und ausdauernden Generation.







